

WWW.PAKSOCIETY.COM

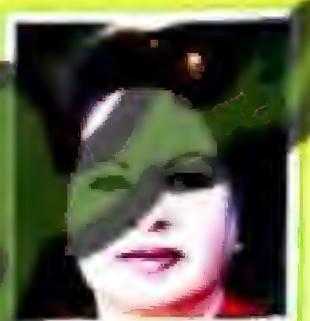
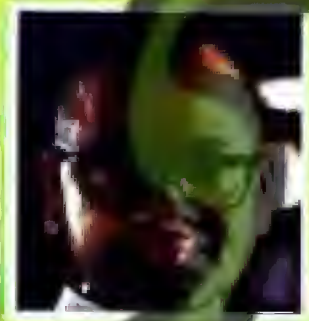
کامیاب اشاعت کے  
مستند 7 سال

جشن آزادی کی  
مبارک

Special  
ماہنامہ  
شہف

No.1  
Cooking  
Magazine

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکنگ میگزین  
A Project of Jahangir Books



40  
HEALTHY  
RECIPES



Budget  
Friendly

Low  
cal



Recipes

exclusive  
INTERVIEW



Mahira  
Khan

Celebs  
corner



WWW.PAKSOCIETY.COM

Kausar

BANASPATI & COOKING OILS

کچھ خاص ہمارے کھانے میں

KausarCookingOils

www.kausar.com.pk





# Kausar

BANASPATI & COOKING OILS

کچھ خاص ہمارے کھانے میں



KausarCookingOils



www.kausar.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Shangrila

شنگریلا یہاں ہے!

www.shangrila.com.pk

# LAZZAT KAY NAYE CHASKAY







# Poora Pakistan Raha Hai Bol Hashmi Ispaghool



Daily intake of  
Hashmi Ispaghool - natural fiber helps

- ✓ regulate bowel movement
- ✓ maintain healthy blood sugar level
- ✓ lower cholesterol to promote heart health
- ✓ relief constipation to promote digestive health

Daily Lo  Fit Raho



www.hashmisurma.com



HashmiSince1794







# THE PALACE

Located in the heart of Karachi at Shahrah-e-Faisal, we offer the ambiance and exclusivity of a completely royal experience.

From large gatherings to intimate get togethers, our team has the expertise to conceptualize, design, and deliver, guaranteeing that your events are the talk of town.

For details visit [www.thepalace.pk](http://www.thepalace.pk) or call 021-34312655.





# کچھ کہنا ہوتا ہے!

رمضان المبارک کی مصروفیات اور عید کی گہما گہمی کے بعد زندگی اپنے معمول پر آچکی ہے۔ وہی بھاگ دوڑ اور نفسا نفسی کا عالم ہے۔ صبح سے رات گئے تک، روزمرہ کا یہ معمول ضرور مشکل ہو جائے اگر مناسب غذا اور تفریح میسر نہ ہو۔ جدید دور میں یہ دونوں چیزیں ہی نایاب ہیں یا یوں کہہ لیں کہ وقت ہی میسر نہیں آتا۔

وقت کی کمی کے پیش نظر ہماری زیادہ سے زیادہ تفریح یہ ہوتی ہے کہ باہر سے کھانا کھالیا جائے۔ اس میں کوئی قباحت بھی نہیں، لیکن گزشتہ دو ماہ میں فوڈ انسپکشن کمیٹی نے جہاں کا بھی وزٹ کیا، وہاں کھانے پکانے کے حوالے سے انتظامات کو ناقص پایا۔ کہیں ایکسپائرڈ فوڈ تو کہیں گندگی کے ذہیر۔۔۔ لمحہ فکر یہ ہے کہ باہر کھانے پینے کا رجحان بہت زیادہ بڑھ چکا ہے، اس قدر کہ جہاں بھی جائیں وہاں لوگوں کا ہجوم دکھائی دیتا ہے۔ اس ضمن میں حکومتی سطح پر جو اقدامات ضروری ہیں وہ تو ہونے ہی چاہئیں۔ انفرادی طور پر بھی ہم پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ باہر کہیں جا کر کھانے سے پہلے اس جگہ کا اور خاص کر کچن کا معائنہ کر لیں اور خود کو وقت، پیسے اور سب سے بڑھ کر صحت کے ضیاع سے بچالیں۔

گھر میں صاف ستھرا، صحت مندانہ اور غذائیت سے بھرپور کھانا تیار کرنے کے لیے کہ جو باہر کے کھانے کے ذائقے کا نعم البدل بھی ہو، ہمارے کلنری ایکسپرس نے آپ کے لیے آسان، مزے دار اور کم وقت میں تیار ہونے والی ریسپیز مرتب کی ہیں جو موسم کے مزاج پر بھی عین پورا اترتی ہیں۔ مضامین میں دین و دنیا، آپ کی صحت، گھر گرہستی کے لیے رہنمائی کے ساتھ ساتھ سوشل میڈیا سے خبریں بھی دلچسپی کا مرکز رہیں گی۔

اس ماہ پاک سرزمین کو معرض وجود میں آئے ازسٹھ برس ہو چکے۔ آج پاکستان دہشت گردی کے خلاف جس جنگ میں برسرِ پیکار ہے، اس میں کامیابی کے لیے دعا گو رہیں۔ مزید یہ کہ ہمارے آنے والے کل میں ہماری پاک سرزمین اقبال کے خواب اور قاصد کے پیغام کی منہ بولتی تصویر ہو۔

آخری بات یہ کہ موسم برسات کی وجہ سے آج کل کھانے کے باسی ہونے کے علاوہ کئی طرح کی وبا میں پھوٹنے کا خدشہ بھی ہے۔ تازہ کھانا کھائیں اور صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھیں۔ جان بے تو جہان ہے! اپنا اور اپنوں کا خیال رکھیں۔

عطیہ عباس

نگرانِ اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز  
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز  
مینجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز  
ایڈیٹر : فواز نیاز  
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز  
ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس  
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر  
فوٹو گرافر : فیصل امیر علی  
کمپوزر : انیلا اظہر  
پروڈکشن ایڈیٹر : شاہد شفیق  
پرینٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور  
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر، شہزاد بٹ

مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755135

عروج نفیس، جاوید اقبال

کراچی : محمد رمضان : 0320-7755122

نبیل نیاز

ناشر : 89-ڈین پور روڈ، جی. او. آر، نزد جیل روڈ لاہور

+92-42-37420263-65

کراچی آفس : 31-سی میزنائن فلور، ایم۔ 3۔ اے۔ 22، ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس کراچی۔

021-35383410

Düsseldorf Building, # 104,

Al Barsha I UAE.

Tel: +971 4-4475 920

UAE آفس  
LifeStyle  
PUBLISHING

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور : 042-37220879 : آرڈو بازار

0300-4009578 : سلطان نیوز ایجنسی

کراچی : 021-32765086 : آرڈو بازار

021-32733755 : گلستان نیوز ایجنسی

0300-2680248 : اشرف بک ایجنسی

051-5774682 : راولپنڈی

0333-5205014 : پشاور

091-2213525 : زرباغ خان نیوز ایجنسی

022-2780128 : حیدرآباد

0322-3481676 : مہران نیوز ایجنسی

0333-8421027 : گجرات

053-3521020 : خالد بک اسٹال

081-2826741 : انصاری بک اسٹال



www.jbdpress.com

www.chefspecialmag.com

Facebook Chef Special  
chefspecial@jbdpress.com  
For free delivery anywhere in Pakistan  
please contact: info@jbdpress.com

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:

Circulation Manager  
Chef Special  
89, Dane Pur Road, GOR I, LHR, Pakistan,  
Ph: 042-37420263-65

For Bank Transfer:  
Account Title: Chef Special  
Account # 1787-79000826-03  
Habib Bank  
Riwaz Garden Branch, Lahore Pakistan

## ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. \_\_\_\_\_ Expiry \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

Name (Mr/Mrs/Ms) \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# SlimSmart

Reduce upto 1Kg Per Week

موٹاپے سے نجات  
وزن میں 1 کلو فی ہفتہ تک کی



Go Natural.co.uk

INTRODUCTORY PRICE  
Only Rs. 460/-  
30 TABLETS PACK

موٹاپا کون کون سے امراض کا باعث بنتا ہے؟  
موٹاپا بہت سے جسمانی اور نفسیاتی امراض کا باعث بنتا ہے۔ فاضل چربی دل، جگر اور گردہ کے علاوہ وزن سہارنے والے جوڑ مثلاً گولہوں اور گھٹنوں پر بوجھ ڈال کر ان کو ناکارہ بنا دیتی ہے۔ موٹاپے کا شکار لوگ ایک صحت مند انسان کی نسبت امراض دل، ہائی بلڈ پریشر، شوگر (ذیابیطس)، جوڑوں کے درد، گھٹنیا، جگر اور پتہ کے امراض کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

سلم سمارٹ ٹیبلٹس کیسے کام کرتی ہے؟

سلم سمارٹ میں شامل گارسینیا (garcinia cambogia) میں موجود قدرتی عنصر (ہائیڈروکسی سٹرک ایسڈ HCA) انسانی جسم میں تھرموجینیسز (thermogenesis) کے عمل کو متحرک کرتا ہے۔ بدن میں موجود چربی تحلیل کر کے پانچانے کے راستے خارج کرتا ہے۔ بھوک کے عمل کو منظم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ قفل سیاہ کی طاقت و درجہ موچیک خصوصیات خصوصاً ان جگہوں سے بھی چربی زائل کرتی ہیں جو کسی بھی ورزش یا مشقت سے زائل نہیں کی جاسکتی۔ زعفران، الیویرا، دارچینی، زیرہ سیاہ، لوگ، سفید زیرہ، سونف، لاکھ اور گرما بوٹی توانائی بڑھاتے ہیں۔ جسم سے کولیسٹرول اور چربی کو زائل کرنے کے ساتھ ساتھ نظام ہضم سے زہریلے اور فاسد مادوں کے اخراج میں موثر ہیں۔



100 Tablets Economy Pack: Rs.1230/-

عوامی  
www.awami.com

Awami Laboratories For Trade Enquiries: Email: info@awami.com Phone: 042-37415954, Fax: 042-37463991

Helpline: 0300 8455517

AVAILABLE AT:

CLINIX کلینیکس

Servaid

FAZAL DIN S 24

CSH Pharma Group

24 MAHMOOD PHARMACY

LAHORE (FREE HOME DELIVERY): 042-37415954, 0300-8455517 LOHARI 0333-4368146, 0321-4179697 OTHER CITIES: ABBOTTABAD 0333-5035390 ATTOCK 0300-9716380 DI-KHAN 03449398281 FAISALABAD 0345-8440855 GUJRANWALA Batale 0300-7424630 HANGU 03339671540 HAZRO 03005045192 MANGA MANDI 03334305303 MINGORA 03026724066 MIRPUR 03025697958 MULTAN 0333-6052499 MUZAFARGARH 03016968712 JHANG 7621631 KARACHI 35844517, 35242654 KOTLI 0300-5265836 MANDI BAHADUR 03217746464 MANSEHRA 03018176650 MARDAN 03018305326, 03005721435, 03459364485 MUZAFARABAD 03005250705 NOWSHEHRA 0300-5901388 PESHAWAR Saddar 03339599180 Hashinagar 2218483 University Rd 0333-9143728 Kuchi Bazar 0300-5995805 Sikandarpura 0300-5966821 Nimakmandi 0306-8190042 QUETTA Kurani Rd 0306-3764570, Saryab Rd 03458330096 RAWALPINDI 03335203553 RAWLAKOT 0332-5783972 SARGODHA 03477448177 SWABI 0333-9438567 SIALKOT 0315-8440826-7 TOBATEKSINGH 0302-5576575

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



# فہرست

Vol-7 Issue-V August 2015



اداریہ 8

نفس 14

معاملاتِ رسول ﷺ 52

حکیم آغا کے مفید مشورے 54

Foods that Heal 56

Healthy Eating Habits 60

Hair Beauty and Care 62

Facebook 64

Brands کیا نام ہی کافی ہے؟ 66

Wall Art 68

## Recipes

کوکب	16
شیف مدھر	28
شیف اسامہ	36
شیف سنجیو	46
شیف ذاکر	70
شیف شازیہ	80
Recipes	94
حکیم عبدالغفار آغا	90





BAKE  
PARLOR



کچھ نیا بناتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال۔۔۔

پاستا کی وسیع ورائٹی۔۔۔

ٹوئسٹیڈ میکرونی | پینی میکرونی | فوسیلی میکرونی | بگہ ایلو میکرونی  
لانگہ میکرونی | شیلہ میکرونی | اسپائرل میکرونی | تھری کلر میکرونی  
رائسہ میکرونی | ایلو میکرونی | رنگین خوشبودار سوئیڈ | کٹہ سوئیڈ  
اسپیگھٹی | چائینیز ریلی ایگہ نوڈلز | لزانہ

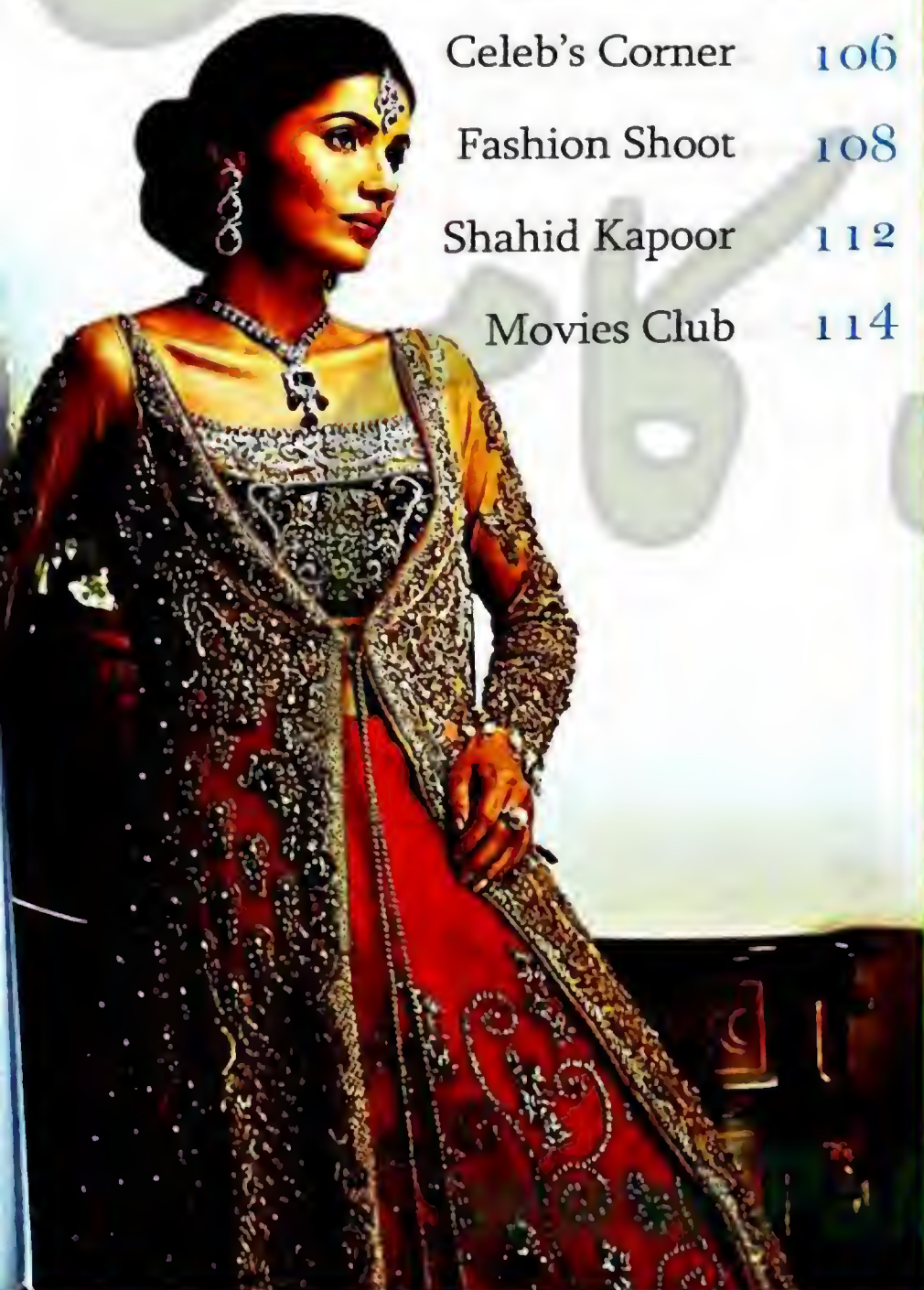
STARCREST







## Fashion & Showbiz



Celeb's Corner	106
Fashion Shoot	108
Shahid Kapoor	112
Movies Club	114



## MONTHLY horoscope

برج اسد 102

اگست 2015 مارو کارڈز 104



Mahira  
Khan

pg 100



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور رٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)





WAVES

WWW.PAKSOCIETY.COM

Pakistan's Largest  
SELLING BRAND

# کول بینک کی خریداری، سب سے بڑی سمجھداری

لگاتار لوڈ شیڈنگ اور بڑھتی ہوئی بجلی کی قیمت نے جینا دشوار کر رکھا ہے۔ ایسے حالات سے نپٹنے کیلئے صرف ویوز کول بینک ہی ایک عقلمندانہ انتخاب ہے۔ جو بجلی کے بغیر چلے اور کھانے کی اشیاء کو لوڈ شیڈنگ میں بھی تروتازہ رکھے اور آپکو ذہنی سکون دے۔  
کول بینک کو 4 گھنٹے چلائیں اور 20 گھنٹے بجلی بچائیں۔

Unbreakable  
Glass Door

## CoolBank®

ضرورتِ وقت



نام ہی کافی ہے



Advance Series

Technology Patent by Government of Pakistan.

WWW.WAVES.PAK.COM | f Waves Pakistan | 011-334-32-33

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# لوح فقیہ

## نفس

جب ہم خواہشات کے کنٹرول میں ہوتے ہیں تو یہ نفس امارہ ہے



سرفراز امیر شاہ

س: کچھ لوگ Text Messages یا Emails میں ”سلام“ لکھتے ہیں، کیا یہ درست ہے؟

جواب: اسلام میں ”سلام“ کوئی لفظ نہیں۔ پورا لفظ ”السلام علیکم“ ہے۔ لفظ ”سلام“ غالباً یوں رواج پا گیا کہ یہودی ملاقات کے وقت جو greeting word استعمال کرتے ہیں وہ ”شلام“ ہے۔ یورپی

ممالک میں چونکہ ایک دوسرے کے ساتھ میل جول بہت زیادہ ہوتا

ہے، شاید یہ اُسی کا اثر ہے کہ ان ممالک سے آنے والے Emails میں عموماً السلام علیکم کے بجائے ”سلام“ کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے جو کہ غیر اسلامی اور ناپسندیدہ ہے۔

بہتر یہی ہے کہ ہم ایک دوسرے سے ملاقات کے وقت ”السلام علیکم“ کہیں اور لکھتے ہوئے دقت کی کمی کے باعث اگر اس کو مختصر کرنا مقصود ہو تو اس انداز میں لکھ لیں۔ A.O.A۔

سوال: نفس کیا ہے؟ نفس امارہ، نفس لوامہ، نفس راضی، نفس مطمئنہ سے کیا مراد ہے؟ کیا نفس لوامہ ہی کو نفس راضی بھی کہتے ہیں؟

جواب: اللہ نے قرآن پاک میں فرمایا کہ ہم نے ہر چیز کے جوڑے پیدا کیے۔۔۔۔۔۔ یہ جوڑے کیا ہیں؟ ایک دوسرے کی ضد ہیں۔ جیسے جھوٹ اور سچ، دن اور رات، سردی اور گرمی۔ اسی طرح درختوں،

جانوروں اور انسانوں میں نر اور مادہ ہیں۔ ان دونوں کے ملاپ سے جو چیز پیدا ہوتی ہے وہ چیزوں کو آگے بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ اسی طرح اللہ

نے انسان کے اندر بھی دو چیزیں رکھی ہیں۔ ایک نیکی اور دوسری بدی۔

جب ہمارے اندر ایسی خواہشات پیدا ہوتی ہیں جو

ہمیں بدی کے راستے کی طرف لے جاتی ہیں۔۔۔۔۔۔ ایسے کاموں کی طرف لے جاتی ہیں جن کی وجہ سے ہم اللہ تعالیٰ سے دور ہو جاتے ہیں۔۔۔۔۔۔ تو اس جذبہ کا نام ”نفس امارہ“ ہے۔

مثال کے طور پر نماز کا وقت ہے۔ ٹی وی پر میرا کوئی پسندیدہ پروگرام چل رہا ہے تو میں نماز موخر کر دیتا ہوں اور ٹی وی دیکھتا رہتا ہوں۔

اسی طرح ایک صاحب میرے پاس آکر اپنی حاجت بیان کرتے ہیں اور میں جیب میں پیسے ہونے کے باوجود ان کو قرض نہیں دیتا۔۔۔۔۔۔ اس خدشہ کے تحت کہ جانے یہ میری رقم مجھے واپس کریں گے بھی یا نہیں۔ یہ نفس ہے۔ ہر وہ چیز جو نیک کاموں سے اور

اللہ سے دور کر دے اور گناہوں پر اکسائے، وہ نفس ہے۔ جب ہم اپنی منہ زور خواہشات کے غلام بن کر رہ جاتے ہیں۔ خواہشات ہمارے کنٹرول میں نہیں بلکہ ہم خواہشات کے کنٹرول میں

ہوتے ہیں۔۔۔۔۔۔ تو یہ نفس امارہ ہے۔

کم و بیش ہر انسان کا نفس ابتدائی طور پر نفس امارہ ہی ہوتا ہے لیکن جب ہم اللہ کے احکامات جان لینے کے بعد اس خوف میں مبتلا ہوتے ہیں کہ رب تعالیٰ بے حد طاقت ور ہے۔۔۔۔۔۔ بے حد رحیم و کریم ہونے کے ساتھ وہ قہار بھی ہے اور ہمارے غلط اعمال پر روز قیامت باز پرس کرے گا اور ہمیں سزا دے گا تو یہ خوف طاری ہونے کے بعد ہم اللہ کے منع کردہ کاموں سے اجتناب کرنے لگتے ہیں اور اس کے تلقین کردہ احکامات کی پیروی کرنے لگتے ہیں۔۔۔۔۔۔ یوں ہمارا

نفس نفس امارہ سے نفس لوامہ میں بدل جاتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں ہم نے اپنے نفس کو سدھارنا ہوتا ہے۔ ہم نفس کے کنٹرول میں نہیں بلکہ نفس ہمارے کنٹرول میں ہوتا ہے۔ یہاں پہنچ کر گناہ آزرہ اور نیکی سرور کرنے لگتی ہے۔ نفس لوامہ کو نفس راضی بھی کہا

جاتا ہے اور چند دیگر معاشروں میں ہاتھوں پر بوسہ دیا جاتا ہے، کیا یہ درست ہے؟

جواب: مختلف معاشروں کی مختلف روایات ہوتی ہیں جیسے کچھ ممالک میں بزرگوں کے ہاتھوں پر بوسہ دینے کی روایت ہے۔۔۔۔۔۔ بزرگ بہ لحاظ عمر، رتبہ اور رشتہ ہو سکتا ہے۔ جیسے ایران میں والد سے ملاقات کے وقت اولاد ان کے ہاتھوں کو بوسہ دیتی ہے۔

سوال: سعودی اور چند دیگر معاشروں میں ہاتھوں پر بوسہ دیا جاتا ہے، کیا یہ درست ہے؟

جواب: مختلف معاشروں کی مختلف روایات ہوتی ہیں جیسے کچھ ممالک میں بزرگوں کے ہاتھوں پر بوسہ دینے کی روایت ہے۔۔۔۔۔۔ بزرگ بہ لحاظ عمر، رتبہ اور رشتہ ہو سکتا ہے۔ جیسے ایران میں والد سے ملاقات کے وقت اولاد ان کے ہاتھوں کو بوسہ دیتی ہے۔







# Happy Independence Day



## NOVA ... *The Wise Choice*

A vast range of glasses, goblets, colored goblets ice cream cups and jugs.







## گرلڈ فش سینڈویچ

### ترکیب

- فش کوئیک، کالی مرچ پاؤڈر، لہسن ادرک پیسٹ، لیموں کارس اور سویا سوس لگا کر تین گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب آئل لگا کر گرل کریں اور چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔
- **DAWN** بریڈ سلائس پر آئس برگ رکھ کر فش کی تہ لگائیں پھر دوسرا **DAWN** سلائس رکھ کر مایونیز کی تہ لگائیں پھر چیز سلائس رکھیں اور فش کی تہ لگا کر تیسرا **DAWN** سلائس رکھ دیں۔
- درمیان سے کاٹ کر فرینچ فرائز کے ساتھ سرد کریں۔

2 عدد :	فش قلعے (بون لیس)
1 عدد :	چیز سلائس
3 سلائسز (نوست کر کے کنارے کاٹ دیں) :	بریڈ سلائس
3 کھانے کے چمچ :	مایونیز
1/2 چائے کا چمچ :	نمک
1/2 چائے کا چمچ :	کالی مرچ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ :	لہسن ادرک پیسٹ
1 چائے کا چمچ :	لیموں کارس
1 چائے کا چمچ :	سویا سوس
چند پتے :	آئس برگ
فرانگ کے لیے :	آئل



Packed with Proteins

Full of Vitamins

Enriched with Calcium

Iron strength



dawnbread Like us on f  
www.dawnbread.com





**DAWN**  
BREAD

Enjoy with  
**Blue Band**

**DAWN**  
BREAD

**Vitamin**  
Enriched Bread

Packed with  
**Proteins** Full of  
**Vitamins**  
Enriched with  
**Calcium** Iron

**DAWN AUR Blue Band**  
**PERFECT GROWTH PARTNERS**



dawnbread



Like us on



[www.dawnbread.com](http://www.dawnbread.com)



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





Special  
کوکب

## نگٹس وِڈ گرلڈ ویبجی ٹیبلز

### اجزاء

1 پیکٹ :	نگٹس
فرائنگ کے لیے :	آئل
سرونگ کے لیے :	چلی سوس
3-4 عدد :	سلاد پتا
1 عدد (سلاٹس) :	ویبجی ٹیبلز کے لیے
1 عدد (سلاٹس) :	آلو
1 عدد (سلاٹس) :	گاجر
1 عدد (سلاٹس) :	بیٹکن
1 کھانے کا چمچ :	سرکہ
2 کھانے کے چمچ :	کھن
حسب ذائقہ :	نمک
حسب ذائقہ :	کالی مرچ پاؤڈر

### ترکیب

- سزیوں کے تمام اجزاء کس کریں۔
- پھر گرل پین میں گرل کر لیں۔
- آئل گرم کر کے (DAWN) نگٹس فرائی کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں سلاد پتا بچھائیں۔
- اوپر (DAWN) نگٹس اور سائیڈ پر گرلڈ ویبجی ٹیبلز رکھیں۔
- چلی سوس کے ساتھ سرو کریں۔



www.dawnfrozenfoods.com

f dawnfoods

t dawnfoodspk

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY



Friendship is all about sharing  
Happy Friendship Day



www.dawnfrozenfoods.com

/dawnfoods

@dawnfoodspk







Special  
کوکب



## ونیل کپ کیکس

### اجزاء

میدہ	: 2 کپ	انڈا	: 3 عدد
مکھن	: 1 کپ	ونیل ایکسٹریکٹ	: 1/2 چائے کا چمچ
چینی	: 1 کپ	ٹاپنگ کے لیے	
دودھ	: 3/4 کپ	ونیل فروسٹنگ	: 1 کپ
بیکنگ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ	چینی	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: 1/2 چائے کا چمچ		

### ترکیب

- اودن کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- کپ کیکس چن کو فوئل پیپر سے لائن کر لیں۔
- باؤل میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر اور نمک کس کریں۔
- ایکسٹریکٹ مکھن اور چینی کو اکٹھا کس کریں۔
- اب ایک ایک کر کے انڈا شامل کریں اور بیت کرتے جائیں۔
- دودھ، وونیل ایکسٹریکٹ اور میدہ کا آمیزہ بھی شامل کر کے کس کر لیں۔
- تیار ڈوکوپ کیکس میں ڈالیں اور تقریباً 20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر دائرہ پر رکھ کر ٹھنڈا کریں۔
- فروسٹنگ سے ٹاپنگ کر کے اوپر چینی چھڑک کر سرد کریں۔



# چکن مصالحہ بریانی

## اجزاء

چاول	: 3 پاؤ (2 کئی رکھ کر بال لیں)
چکن ڈرم اسکلکس	: 1 کلو
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
گٹی سرخ مرچ	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	: 2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوڑا)	: 3 کھانے کے چمچ
پیاز	: 2 عدد (چوڑا)
ٹماٹر	: 3 عدد (چوڑا)
ہری مرچ	: 2-3 عدد (چوڑا)
دہی	: 1/2 کپ
فرائیڈ پیاز	: 1/4 کپ
زردہ رنگ	: چٹکی بھر (تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)
زعفران	: چٹکی بھر (تھوڑے سے دودھ میں گھول لیں)
آئل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ

## ترکیب

- آئل گرم کر کے پیاز ہلکا فرائی کریں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ اور ثابت گرم مصالحہ شامل کر دیں۔
- اب چکن ڈرم اسکلکس، نمک، زیرہ، گٹی سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر، ہری مرچ اور ٹماٹر شامل کر کے بھونیں۔ یہاں تک کہ چکن گل جائے۔
- تھوڑی دیر بعد دہی ڈال کر مزید بھونیں۔
- پین میں چاولوں کی تہ لگا کر چکن بچھائیں اور پھر مزید ایک تہ لگا دیں۔
- آخر میں ہرا دھنیا، فرائیڈ پیاز، زردہ رنگ اور زعفران ڈال کر دم لگا دیں۔
- دہی کے رائے اور فریش سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

ہلدی کا کھانوں میں باقاعدہ استعمال جگر کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔



Chef Special

www.Pak





# کری میٹنگو پڈنگ

کوکب



## اجزاء

میٹگو پڈنگ	: 1 پیٹ
ہیوی کریم	: 1 کپ (مضد)
دودھ (آبلا ہوا)	: 2 کپ (مضد)
کوکیز	: 2 کپ
چینی	: 3 کھانے کے چمچ
دارچینی پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
کیلا	: 2 عدد (سلاسر)

## ترکیب

- میٹگو پڈنگ پاؤڈر کو دودھ میں ڈال کر خوب کس کریں۔ اس میں کوئی گھٹلی نہ رہے۔ پھر 15 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- کریم اور چینی کو الیکٹرک بیٹر میں اچھی طرح بیٹ کریں کہ فوم بنے لگے۔
- سرڈنگ باؤل میں پہلے 2-3 کوکیز رکھیں۔ پھر کیلے کے سلاسر رکھیں۔
- اوپر دو چمچ کریم اور پھر میٹگو پڈنگ ڈالیں۔
- یہی لیئرنگ باؤل پورا ہو جانے تک دہرائیں۔
- اوپر دارچینی پاؤڈر چھڑک کر ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

**NOVA®**  
GLASSWARE





# کیڑوں میں زندگی جگائے



**کمانڈر سپریم**

گھر گھر کمانڈر



- ہاتھوں کے لئے بالکل محفوظ
- کیڑوں کے رنگ رکھے برقرار
- بہترین صفائی جو کیڑوں کو بنائے اُجلا
- بار بار دھلائی کے باوجود کیڑے رہیں بالکل نئے



پراچہ کیمیکل انڈسٹریز  
فیصل آباد، پاکستان







# ہریالی بوٹی

## اجزاء

بون لیس چکن کیوبز : ½ کلو  
آئل : 2 کھانے کے چمچ  
لیموں کارس : 2 کھانے کے چمچ

## میری نیشن کے لیے

دہی : ½ کپ  
ہر ادھنیا (ٹٹا ہوا) : 1 کھانے کا چمچ  
پودینہ (ٹٹا ہوا) : 1 کھانے کا چمچ  
اٹلی کا پانی : 1 کھانے کا چمچ  
ہری مرچ (ٹٹا ہوا) : ½ کھانے کا چمچ  
زیرہ (ٹٹا ہوا) : ½ کھانے کا چمچ  
وڈن اسیورز : حسب ضرورت  
نمک : حسب ذائقہ  
مٹھی کالی مرچ : حسب ذائقہ

## ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء دہی سمیت باؤل میں مکس کر لیں۔ دہی میں تمام اجزاء یکجا ہو جائیں تو اس میں چکن شامل کر دیں۔
- 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب اسیورز میں پروڈر پہلے سے گرم گرل میں 8-6 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- اس دوران آئل سے برش کرتے رہیں۔
- تیار ہونے پر لیموں کارس چھڑک کر سرو کریں۔

پودینے کا باقاعدہ استعمال دے کے مریضوں کے لیے نہایت کارآمد ہے۔





# شان

شان بناسیتی - کوکنگ آئل

## شان میں پکائیے شان سے کھائیے

شان بناسیتی اور کوکنگ آئل آپ کی فیملی کو 33 سال سے صحت بخش زندگی کا اعلیٰ معیار پیش کر رہے ہیں اور آپ کے کھانوں کی غذائیت اور لذت کو دوبالا کر رہے ہیں۔ شان بناسیتی اور کوکنگ آئل پر آپ کا برسوں کا اعتماد ہی ہمارا اعزاز ہے۔

ISO 9001:2008 Certified Company Product certified by P.S.Q.C.A



www.Paksociety.com

محبوب انڈسٹریز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

123-A, 7th Floor, D-Block, F-7/1, Islamabad. Phone: 111-117-426, www.shanpk.com



WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





# چکن اچاری

Special  
کوکب



## ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- لیموں کے رس میں ٹماٹر اور پیاز کے سلائسز کس کریں۔ نمک اور کالی مرچ بھی کس کر دیں۔
- چکن کو میری نیشن سمیت 3 کھانے کے چمچ آئل میں ساتے کریں۔
- تھوڑا گل جائے تو آئل سمیت بیکنگ پین میں ڈال کر  $180^{\circ}\text{C}$  پر گرم اوون میں 15-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- اس دوران برش کی مدد سے میری نیشن اوپر لگاتے رہیں۔
- سرونگ پلیٹ میں ٹماٹر کے سلائسز، پیاز کے رنگز اور انگور ڈالیں۔
- اوپر تیار چکن رکھیں۔ ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

## میری نیشن کے لیے

- 1/8 چائے کا چمچ : گٹی سرخ مرچ
- 1/8 چائے کا چمچ : کٹی کالی مرچ
- 1/8 چائے کا چمچ : گٹا زیرہ
- 1/8 چائے کا چمچ : رائی دانہ (ٹٹا ہوا)
- 1/8 چائے کا چمچ : سوکھا دھنیا (ٹٹا ہوا)
- 1/2 کھانے کا چمچ : پودینہ (ٹٹا ہوا)
- 1/2 کھانے کا چمچ : سرکہ
- حسب ذائقہ : نمک

## اجزاء

- 2 عدد : چکن لیگ پیسز
- 1 عدد (رنگز) : پیاز
- 1 عدد (سلائسز) : ٹماٹر
- چند عدد : انگور
- 2 کھانے کے چمچ : لیموں کا رس
- 2 چمکی : گٹی کالی مرچ
- 2 چمکی : نمک
- حسب ضرورت : آئل
- گارنشنگ کے لیے : ہرا دھنیا (پتے)



Free Delivery  
Available  
NOW

**Chef KOKAB'S**  
All-Time Favourite Recipes







WWW.PAKSOCIETY.COM

کیچپ

کافی

انک

صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں  
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... ہنارنگ اُڑائے!



کیچپ، انک اور کافی  
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

**Brighto**  
PAINTS

f brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





شیف مدھر Special



**NOVA®**  
GLASSWARE

## کوکونٹ کولر

### اجزاء

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| پائین اپل جوس  | : 1 کپ           |
| گریپ فروٹ جوس  | : 1 کپ           |
| کوکونٹ کریم    | : 3 کھانے کے چمچ |
| برف (مٹی ہوئی) | : حسب ضرورت      |
| کوکونٹ پاؤڈر   | : گارنشنگ کے لیے |

### ترکیب

- پائین اپل جوس، گریپ فروٹ جوس اور کوکونٹ کریم بلینڈ کر لیں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- کوکونٹ پاؤڈر سے سجا کر سرو کریں۔





## سوس ایک رولز

### اجزاء

انڈے	: 2 عدد	فلنگ کے لیے
دودھ	: 1 کپ	قیمہ
پانی	: 1/2 کپ	: 1/2 کلو
میدہ	: 2 کپ	ادرک پیسٹ
اجینوسوٹو	: 1/2 چائے کا چمچ	لہسن پیسٹ
نمک	: حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر
آئل	: حسب ضرورت	سویا سوس
		انڈا
		: 1 عدد (بھینٹ لیں)
		نمک
		: حسب ذائقہ
		آئل
		: حسب ضرورت

### ترکیب

- قیمے میں ادرک، لہسن پیسٹ، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔
- جب قیمہ گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو آئل ڈال کر بھون لیں۔
- آخر میں سویا سوس کس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- آئل کے علاوہ ایک رولز کے تمام اجزاء کو اچھی طرح کس کر کے بیئر تیار کریں۔
- نان اسٹک چین پر تھوڑا سا آئل لگا کر 1 کھانے کا چمچ یہ بیئر ڈالیں اور چین میں پھیلا دیں۔ دونوں سائیڈز سے پکا کر چین کیک تیار کر لیں۔
- چین کیک کے اندر قیمے کی فلینگ کریں اور رول کر کے انڈے سے برش کریں۔
- پھر گرم آئل میں شیلو فرائی کریں۔
- تمام رولز اسی طرح تیار کر لیں۔
- تیار ہونے پر نمائوسوس اور ساتے دہنی ٹمپلو کے ساتھ سرو کریں۔







شیف مدھر Special



## اجزاء

1 کلو :	چکن لیگ پیسز
1 چائے کا چمچ :	نمک
1 چائے کا چمچ :	ٹمپلی کالی مرچ
1 چائے کا چمچ :	گارلک پاؤڈر
1 چائے کا چمچ :	پیپر کا پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ :	ڈرائی اور یگانو
1/2 چائے کا چمچ :	زیرہ
1/2 چائے کا چمچ :	ریڈ چلی فلیکس
1 کھانے کا چمچ :	لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ :	درجہ شیشا سوس
2 کھانے کے چمچ :	مسٹرڈ پیسٹ
3 کھانے کے چمچ :	آئل
1/2 کپ :	سرکہ
2 ٹہنیاں (چوڑی) :	روز میری
2 عدد (بڑے کیوبز) :	آلو
1 عدد (بڑے کیوبز) :	پیاز
1 عدد (کیوبز) :	سرخ شملہ مرچ
4 عدد (کیوبز) :	گاجر
2 عدد (کیوبز) :	سیلری
4-5 عدد (درمیان سے کاٹ لیں) :	لیموں
گارڈنگ کے لیے :	ہر ادھنیا

## بریزڈ چکن و بجی ٹیبلز

### ترکیب

- تمام مصالحہ جات تھوڑی تھوڑی مقدار میں الگ کر لیں۔
- اودن کو 450°F پر گرم کر لیں۔
- Dutch Oven کو آئل سے برش کر کے دو منٹ کے لیے گرم کریں۔
- چکن پر نمک، ٹمپلی کالی مرچ، سرکہ، روز میری، گارلک پاؤڈر، پیپر کا پاؤڈر، زیرہ، اور یگانو، لہسن پیسٹ اور چلی فلیکس لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب مسٹرڈ پیسٹ اور درجہ شیشا سوس کس کر کے چکن پر لگا دیں۔
- Dutch oven میں پہلے سبزیوں کی تہ لگائیں۔ اوپر الگ کیے گئے مصالحے چھڑک دیں۔ اوپر چکن رکھیں۔
- اب اسے اودن میں رکھ کر تقریباً ایک گھنٹے کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔





# Tomato Sauces



**Salman Corporation (Pvt.) Ltd.**

42 Lehtar Road, P.O. Tarlai, Islamabad, Pakistan. Ph: (+92 51) 224-1291, 224-1370, 8433031 - 32  
Fax: (+92 51) 224-1738, E-Mail: [customercare@salmans.co](mailto:customercare@salmans.co), Website: [www.salmancorp.com](http://www.salmancorp.com)







# چکن سیلڈ سینڈویچ

## ترکیب

- چکن میں حسب ضرورت پانی ڈال کر اُبالیں۔
- گل جائے تو نکال کر اس میں سیلری، انگور، بادام، خشکاش، نمک، اجوائن اور گئی کالی مرچ ڈال دیں۔
- 1 کپ مایونیز بھی ڈال کر مکس کر لیں۔
- بریڈ سلائرز کے کنارے کاٹ کر بقیہ مایونیز سے برش کریں۔
- اب تیار چکن ایک سلائس پر پھیلا کر دوسرا سلائس اوپر رکھ دیں۔
- درمیان سے کاٹ لیں۔
- تمام سینڈویچ اسی طرح تیار کر لیں۔

## اجزاء

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| بون لیس چکن بریسٹ     | : 1/2 کلو (چھوٹے کیوبز) |
| مایونیز               | : 2 کپ                  |
| سیلری (چوڑے)          | : 1/3 کپ                |
| انگور (بغیر جے کے)    | : 1 کپ (چوڑے)           |
| بادام (دست کیے ہوئے)  | : 1/4 کپ (سلائرز)       |
| نمک                   | : 1/4 چائے کا چمچ       |
| گئی کالی مرچ          | : 1/4 چائے کا چمچ       |
| خشکاش                 | : 2 کھانے کے چمچ        |
| گئی اجوائن            | : 1/2 چائے کا چمچ       |
| سینڈویچ بریڈ (سلائرز) | : حسب ضرورت             |

چکن کو اُبالنے کے بجائے نمک، مرچ پاؤڈر لگا کر گرل یا فرائی بھی کر سکتے ہیں





60 Years **Majestic** Trust With Improved Quality ...

# CHEF®

THE SECRET BEHIND FAST COOKING



MIRROR **Polish**  
Metal Finish Set



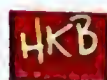
**PRESSURE**  
COOKER

GIFT SET **15** Piece  
Non Stick Range



years of Experience  
**60**  
1952-2012

**Pakistan Standards**  
PS:985-1981



**METRO**

Available at

Hyperstar



**Raja Sahib**  
SHOPPING MALL



**C.C.FACTORIES (WZD) (PVT) LTD. G.T.ROAD, WAZIRABAD-PAKISTAN.**

Tel: +92 - 55 - 6601205, 6601305, Fax: +92 - 55 - 6600028

E-mail : [info@majesticchef.com](mailto:info@majesticchef.com)

Web : [www.majesticchef.com](http://www.majesticchef.com)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

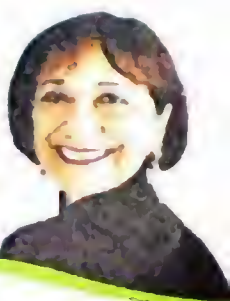


PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





# بیف فحیتا سیلڈ

## اجزاء

بون لیس بیف	: 1½ پاؤ (کیوز)
شملہ مرچ	: 1 عدد (سلاٹسز)
ٹماٹر	: 1 عدد (سلاٹسز)
فرائیڈ پیاز	: ¼ کپ
بے بی اسپنچ (پتے)	: چند عدد
فیٹا چیز	: 100 گرام (کٹ کر لیں)
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ
لیمونس کارس	: 2 کھانے کے چمچ
آئل	: 3 کھانے کے چمچ
سیلڈ لیوز	: حسب ضرورت (کاٹ لیں)
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

## ترکیب

- بیف پرنمک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیموں کارس لگا کر دس منٹ کے لیے رکھیں۔
- باربی کیو گرل کو ہائی ٹمپریچر پر گرم کر لیں۔
- بیف کیوبز کو آئل سے برش کر کے دونوں طرف سے گرل کریں۔
- بیکنگ چین میں باقی اجزاء مکس کریں۔
- اوپر بیف کیوبز رکھیں۔
- اب پہلے سے 120°C پر گرم اوون میں 5-7 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- نکال کر فریش سرو کریں۔

ٹماٹر کے سلاٹسز چہرے پر نرمی سے ملنے سے جلد کے داغ دھبے دور ہوتے اور جلد نکھر جاتی ہے۔







Additional  
Vitamin E



پرائم کا وعدہ  
صحت بخش اعلیٰ



Prime Banaspati is produced from selected & prime quality vegetable oils. It is prepared and packed under strict supervision, in scientific & hygienic conditions & in compliance with international standards of quality control. Prime Banaspati melts at body temperature for easy digestion

#### Ingredients

- Palm Oil / Olien, CSO, SFO, SBO
- Vitamin D2.6 iu/g
- Vitamin A33 iu/g
- Vitamin E 60 iu/kg

## PRIME OIL & GHEE MILLS

G.T. Road, Gujranwala. Ph: 055-3261000, 3262000, 3263000, 3264000, Fax: 055-3263100  
E-mail: primebanaspati@gr.paknet.com.pk Website: www.primebanaspati.com





## اجزاء

دال مسور	: 1 کپ	رائی دانہ	: 1 چائے کا چمچ
پانی	: 1½ کپ	ادرک لہسن پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
نمٹا	: 1 عدد (چوڑا)	گرم مصالحہ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
پیاز	: 1 عدد (چوڑا)	گھی	: 3 کھانے کے چمچ
ہری مرچ	: 3-4 عدد (چوڑا)	بلدی	: چمکی بھر
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ	ہری مرچ، ہرا دھنیا	: گارنشنگ کے لیے

## ترکیب

- دال میں بلدی اور پانی ڈال کر 5-8 منٹ تک پکائیں اور الگ رکھ لیں۔
- پین میں 2 کھانے کے چمچ گھی گرم کر کے رائی دانہ اور زیرہ کڑکڑائیں۔
- اب اس میں پیاز اور ادرک لہسن پیسٹ ہلکا فرائی کریں۔
- ہری مرچ، گرم مصالحہ پاؤڈر اور نمٹا شامل کر کے اتنا پکائیں کہ گھی الگ ہو جائے۔
- اب دال اور نمک شامل کر کے 5 منٹ پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- دوسرے پین میں 1 کھانے کا چمچ گھی گرم کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- پھر سرخ مرچ پاؤڈر شامل کر کے فوراً دال پر ڈال کر 5 منٹ کے لیے ڈھک دیں۔
- ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے سجا کر سرو کریں۔



شیف اسامہ Special

## چکن کیسرول

## اجزاء

چکن	: 1 کلو	فریش روز میری (چوڑا)	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوڑا)	: 1 کھانے کا چمچ	نمٹا	: 3 عدد (چوڑا)
آنا	: 2 کھانے کے چمچ	چکن اسٹاک	: 1 کپ
آئل	: حسب ضرورت	سفید پننے (اُبلے ہوئے)	: 1 کپ
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ	کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
فریش تھام (چوڑا)	: 1 کھانے کا چمچ	کرشی بریڈ	: سرونگ کے لیے

## ترکیب

- آنے میں نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر کے چکن پر لگائیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے چکن فرائی کریں۔
- دوسرے پین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے لہسن ساتے کریں۔
- نمٹا ڈال کر گل جانے تک پکائیں۔ اب اسٹاک اور چنوں کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر بھونیں۔
- اسٹاک اور پننے ڈال کر ڈھک کر 3-4 منٹ پکائیں۔
- آخر میں چکن بھی شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر 5 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔











شیف اسامہ Special

زیرہ نہ صرف نظام انہضام کی خرابیاں دور کرتا ہے  
اس میں جراثیم کش خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں

## چکن اینڈ مینگو پیپاڈم

### اجزاء

1 پاؤ (اسٹریپس)	بون لیس چکن بریسٹ
2 کھانے کے چچ	آئل
2 کھانے کے چچ	کری پیسٹ
1/2 کپ	آم کی چٹنی
1/2 کپ	ہر ادھنیا (پتے)
75 گرام	پاپاڈم (تیار)
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر
سرونگ کے لیے	کریم

### ترکیب

- چکن پر کری پیسٹ لگا کر 30 منٹ کے لیے میری نیٹ کریں۔
- سرونگ پلیٹر میں پاپاڈم رکھیں۔
- آئل گرم کر کے چکن شیلوفرائی کر لیں۔ آم کی چٹنی، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے چکن اتار لیں۔
- پاپاڈم پر تیار چکن رکھیں اور کریم ڈال کر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

www.Paksociety.com





WWW.PAKSOCIETY.COM

# FRESHER

Carbonated Fruit Drinks



0800-HILAL  
[www.al-hilal.com.pk](http://www.al-hilal.com.pk)



Find us on  
**Facebook**  
[facebook.com/fresher.juice](https://facebook.com/fresher.juice)

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





## چیزی پاستا

### اجزاء

1 پیکٹ (اُبال لیں)	میکرونی
1 کپ	بیف قیمہ
1/3 کپ	ٹماٹو پیوری
1/4 کپ	سویٹ کارن
1/2 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	سویا سوس
1 کھانے کا چمچ	مسٹرڈ سوس
1 کھانے کا چمچ	باربی کیو سوس
3 کھانے کے چمچ	آئل
1 عدد (چوڑا)	ہری پیاز
حسب ذائقہ	نمک

### ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے بیف کو اتنا بھونیں کہ براؤن ہونے لگے۔
- اب اس میں ٹماٹو پیوری، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر پانی خشک ہو جانے تک بھونیں۔
- تمام سوسز اکٹھی مکس کر کے میکرونی میں شامل کریں۔
- اب میکرونی اور سویٹ کارن بیف میں ڈال کر درمیانی آنچ پر 2-3 منٹ مکس کرتے ہوئے پکائیں۔ میکرونی ٹوٹنے نہ پائے۔
- سرنگ باؤل میں نکال کر ہری پیاز سے سجا کر سرو کریں۔



شہد اور دارپیشی کا پیٹ جوڑوں کے درد میں  
بہت مفید ہے۔ متاثرہ جگہ پر نرمی سے مساج کریں۔



دھیری دھیر، کسی بھی شے کے لیے  
رہے تروتار تار ایک دم فریشت

**Due**<sup>®</sup>  
BEAUTY CREAM

جب ہے **Due** تو کچھ اور کیوں



MULTI-VITAMINS EXTRACT



Manufacturer  
**KREATIVE**  
Cosmetics (Pvt) Ltd.

Due Due Due Due Due Due Due Due Due Due Due



**Due**<sup>®</sup>

MARKS NIL CREAM

کیل، مہاسے، چھائیاں  
اور  
سیاہ حلقوں کا مکمل خاتمہ



جب ہے ڈیو  
تو کچھ اور کیوں؟





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)





شیف اسامہ احمد

# چاکلیٹ ٹارٹ

## اجزاء

### کرسٹ کے لیے

- ڈرائی ٹس : 3/4 کپ
- کھجور : 4 عدد (مٹھی کالیں)
- انجیر خشک : 4 عدد
- کوکونٹ پاؤڈر : 3 کھانے کے چمچ

### فلنگ کے لیے

- ایو کاڈو : 2 عدد
- وینلا ایکسٹریکٹ : 1 چائے کا چمچ
- دارچینی پاؤڈر : 1/8 چائے کا چمچ
- شہد : 4 کھانے کے چمچ
- کوکو پاؤڈر : 5-7 کھانے کے چمچ
- نمک : 1 چمکی

### گارنشنگ کے لیے

- کوکونٹ فلیکس : 2 کھانے کے چمچ
- چاکلیٹ چپ : 2 کھانے کے چمچ

## ترکیب

- کرسٹ کے تمام اجزاء اکٹھے گرائنڈ کر لیں۔
- تھوڑا سا پانی شامل کر کے گاڑھا آمیزہ تیار کر لیں۔
- اس آمیزے کو 12 برابر بالز میں تقسیم کریں۔
- مٹن پین میں پلاسٹک پیپر بچھالیں۔
- اب ان میں سے ہر ایک میں بال رکھ کر اطراف اور پینڈے میں پھیلا دیں۔
- اب اسے 15-20 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر احتیاط سے کرسٹ کو مٹن پین میں سے نکال کر پلاسٹک شیٹ پر رکھیں۔
- فلینگ کے لیے فوڈ پروسیسر میں تمام اجزاء اکٹھے پروسیس کر کے پیوری تیار کر لیں۔
- یہ تیار فلینگ ٹارٹس میں چمچ کی مدد سے ڈالیں۔
- ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

چاکلیٹ جسم میں بہت جلد حل ہو کر  
فوری توانائی فراہم کرتی ہے۔





WWW.PAKSOCIETY.COM  
Always a step ahead...

ISO 9001:2008  
ISO 14001:2004  
ISO 18001:2007  
CERTIFIED

Specially designed for  
**MODERN & HYGIENIC**  
COOKING



For more variety of Exquisite Cookware  
for your beautiful kitchen  
please visit us at:

[www.kitchenking.com.pk](http://www.kitchenking.com.pk)  
[www.kitchenking.pk](http://www.kitchenking.pk)

**TEFLON METAL WARE INDUSTRIES**

15-A, S.I.E-2, Gujranwala, Pakistan.

Tel: +92-55-4287282, 4287193 Fax: +92-55-4287159

info@kitchenking.com.pk , teflon\_int@hotmail.com



**WWW.PAKSOCIETY.COM**  
**RSPK.PAKSOCIETY.COM**

**ONLINE LIBRARY**  
**FOR PAKISTAN**



**PAKSOCIETY1**



**PAKSOCIETY**





# N.M. FURNISHERS

*Where comfort & novelty go parallel*





ISO 9001:2008  
Certified company

# euro

Deep Solutions  
**MATTRESS**

Bonnell & Pocket  
spring mattresses



**EURO**  
**INDUSTRIES**

**PAKISTAN**

21 C-111, Gulberg 111 M.M Alam Road,  
Lahore - Pakistan.  
Cell: +92(0)3008720371  
Sargodha Road, Gujrat (50700) - Pakistan  
Tel: +92(0)533514978

56 Elm Drive, Harrow,  
Middlesex Ha2 7BY  
United Kingdom  
Tel: +442088637718  
Fax: +442088637724

E-mail: [info@euroindustries.co](mailto:info@euroindustries.co)  
Web: [www.euroindustries.co](http://www.euroindustries.co)  
Web: [www.euromattress.co.uk](http://www.euromattress.co.uk)







شیف سنجیو Special

## پیچ لسی

### اجزاء

- آڑو (کیوبز) : 1 کپ
- آڑو کا جوس : 2 کپ
- دہی : 1 کپ
- چینی : 3 کھانے کے چمچ
- شہد : 1/2 چائے کا چمچ
- پودینے کے پتے، آڑو (سلاسر) : گارنشنگ کے لیے
- برف (ٹینی ہوئی) : حسب ضرورت

### ترکیب

- چینی، آڑو، آڑو کا جوس، دہی اور شہد کو اکٹھا بلیئنڈ کریں۔
- برف ڈال کر مزید بلیئنڈ کریں۔
- پھر سرونگ گلاس میں نکال کر آڑو کے سلائس اور پودینے سے سجا کر سرو کریں۔



## چیز اینڈ تکی رولز

### اجزاء

- رول پٹی : حسب ضرورت
- سبھی : فرائنگ کے لیے
- پیاز : 1 عدد (چوڑے)
- ہری مرچ : 4-5 عدد (چوڑے)
- لہسن (چوڑے) : 1/2 چائے کا چمچ
- پالک (چوڑے) : 1 کپ
- بند گو بھی (کٹ لیس) : 1 کپ
- کامیج چیز (چوڑے) : 1 کپ
- برادھنیا : 1/2 گٹھی (چوڑے)
- نمک، کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

### ترکیب

- فلنگ کے تمام اجزاء اکٹھا کر لیں۔
- اب رول پٹی میں فلنگ بھر کر گیلے ہاتھوں سے اچھی طرح بند کریں۔
- پھر گرم تھی میں فرائی کر لیں۔
- تیار ہونے پر سلاڈ کے پتوں اور چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

پیچ سویرے ایک گلاس پانی میں لیموں کا رس ملا کر پینے سے چند ہفتوں میں پیٹ اور کولہوں کی چربی ختم ہونے لگتی ہے۔









## کیرمیل بیف

شیف سنجیو Special



تازہ سلاڈ کا باقاعدہ استعمال بینائی بہتر بناتا اور جلد کو بھی تروتازہ رکھتا ہے۔

### ترکیب

- آئل میں ادراک فرائی کر کے سبزیاں شامل کریں، نرم ہو جائیں تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر کے چولھے سے اُتار لیں۔
- اب بیف کو گرم آئل میں فرائی کریں۔
- شہد میں نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر کے بیف شامل کریں۔
- بیکنگ چین میں بیف ڈالیں۔ اوپر سبزیاں ڈال کر پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- سرونگ باؤل میں نوڈلز ڈالیں۔ اوپر بیف اور سبزیاں رکھ کر فریش سرو کریں۔

### اجزاء

- |                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| بون لیس بیف    | : ½ کلو (اسٹریپس میں کاٹ لیں) |
| نوڈلز          | : 1 پیکٹ (آبال لیں)           |
| سرخ شملہ مرچ   | : 1 عدد (اسٹریپس میں کاٹ لیں) |
| پیلی شملہ مرچ  | : 1 عدد (اسٹریپس میں کاٹ لیں) |
| ہری پیاز       | : 2 عدد (کاٹ لیں)             |
| پھلیاں         | : 3-4 عدد                     |
| شہد            | : 1½ کھانے کا چمچ             |
| ادراک پیسٹ     | : 1 چائے کا چمچ               |
| نمک            | : حسب ذائقہ                   |
| کالی مرچ پاؤڈر | : حسب ذائقہ                   |
|                | : فرائنگ کے لیے               |





**0 Grams  
Trans Fat  
PER SERVING**



**دل کا  
دوست**

**کینولا آئل**

- ✓ No Preservatives
- ✓ Cholesterol Free
- ✓ High in Vitamin E

**Pakistan Standards**  
PS: 2983-2003

**Salva**  
GROUP OF INDUSTRIES—  
Vegetable Oil Mills (Pvt) LTD.  
Slabad Road, Okara, Pakistan.  
Tel: 044-111-786-048  
www.salva.com.pk







شیف سنجیو

# فریج بیف برگر

پاکستانی

## اجزاء

1 پاؤ :	بیف (بون لیس)
1 چائے کا چمچ :	کچری پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ :	کالی مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ :	آئل
1 کھانے کا چمچ :	سرکہ
1 کھانے کا چمچ :	سویا سوس
2 کھانے کے چمچ :	مایونیز
2 کھانے کے چمچ :	مسٹرڈ پیسٹ
1 عدد (ماہر کاٹ لیس) :	پیاز
1 عدد (ماہر کاٹ لیس) :	نمائز
1 عدد (ماہر کاٹ لیس) :	کھیرا
2 عدد :	برگر بن
1/2 اسٹیک (مٹ کر لیس) :	آئس برگ
حسب ضرورت :	کھن
حسب ذائقہ :	نمک

## ترکیب

- گوشت کو نمک، کالی مرچ پاؤڈر، سرخ مرچ پاؤڈر، سرکہ، سویا سوس، کچری پاؤڈر اور آئل لگا کر رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب گرل کر کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔
- برگر بن کو کھن لگا کر نوٹ کر لیں۔
- برگر بن کے پہلے حصے پر مایونیز اور مسٹرڈ پیسٹ لگائیں۔
- پھر پیاز، نمائز، کھیرے اور آئس برگ کی تھلکا کر گوشت پھیلا لیں اور دوسرا حصہ اوپر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر فریج فرائز اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

الم سے کاٹا قاعدہ استعمال و سامع، انکھوں اور الہامیوں  
کی انگوٹھا میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔







# Nutrifactor

Natural Supplements

Look More  
**Beautiful**  
Than Ever  
**Before**

All Natural



ایک ماہ میں 15  
پاؤنڈ وزن کم کریں



جلد، بالوں اور ناخنوں  
کی خوبصورتی کیلئے



جسمانی کارکردگی  
اور توانائی میں اضافہ



بالوں کو گرنے  
سے روکے

FOR HOME DELIVERY TOLL FREE 0800 44445

SERVICE ORDER NOW : 0303 7772211 - 0303 7772208

AVAILABLE AT LEADING CHAIN DRUG STORES ALSO

[www.nutrifactor.com.pk](http://www.nutrifactor.com.pk)







**چھٹی** صدی عیسوی کے آغاز میں نجران میں یمن کے حمیری یہودی فرماں روا زوناس نے عیسائیوں پر جو ظلم کیا اس کا بدلہ لینے کے لیے حبش کی عیسائی سلطنت نے یمن پر حملہ کر کے حمیری حکومت کا خاتمہ کر دیا تھا اور سن 525ء میں اس پورے علاقے پر حبشی حکومت قائم ہو گئی تھی۔ بعض مؤرخین کے بقول اسی حبشی فوج میں ابرہہ بھی تھا اور بعض لوگ کہتے ہیں کہ ابرہہ اس فوج کا سپہ سالار تھا۔ رفتہ رفتہ وہ یمن کا خود مختار بادشاہ بن گیا۔ اس نے شاہ حبش کی بالادستی تسلیم کر رکھی تھی اور اپنے آپ کو نائب شاہ لکھتا تھا۔ یمن میں پوری طرح اقتدار مضبوط کر لینے کے بعد ابرہہ نے رومی سلطنت اور اس کے حلیف حبشی عیسائیوں کے لیے کام شروع کر دیا جو اس مہم کی ابتدا سے ان کے پیش نظر تھا۔ یعنی عرب میں عیسائیت پھیلا نا اور عربوں کی تجارت پر قبضہ جمانا۔ ابرہہ نے اس مقصد کے لیے یمن کے دار السلطنت صنعاء میں ایک عظیم الشان کلیسا تعمیر کرایا۔ محمد بن اسحاق کی روایت ہے کہ اس کام کی تکمیل کے بعد ابرہہ نے شاہ حبش کو لکھا کہ میں عربوں کا حج کعبہ سے اس کلیسا کی طرف موڑے بغیر نہ رہوں گا۔

راستے میں ابورغال مر گیا۔ محمد بن اسحاق کی روایت ہے کہ المنع مس سے ابرہہ نے اپنے مقدمہ الجیش کو آگے بڑھایا اور وہ اہل تہامہ اور قریش کے بہت سے مویشی لوٹ کر لے گیا جن میں رسول اللہ ﷺ کے دادا عبدالمطلب کے بھی دو سوانٹ تھے۔ اس کے بعد اس نے اپنے ایک اپنی کو مکہ بھیجا اور اس کے ذریعے سے اہل مکہ کو یہ پیغام دیا کہ میں تم سے لڑنے نہیں آیا بلکہ اس گھر (کعبہ) کو ڈھانے آیا ہوں۔ اگر تم نہ لڑو تو میں تمہارے جان و مال سے کوئی تعرض نہ کروں گا۔ مکہ کے سب سے بڑے سردار اس وقت عبدالمطلب تھے۔ اپنی نے ان سے مل کر ابرہہ کا پیغام پہنچایا۔ انھوں نے کہا کہ ہم میں ابرہہ سے لڑنے کی طاقت نہیں ہے، یہ اللہ کا گھر ہے، وہ چاہے گا تو اپنے گھر کو بچا لے گا۔ اپنی نے کہا کہ آپ میرے ساتھ ابرہہ کے پاس چلیں۔ وہ اس پر راضی ہو گئے اور اس کے ساتھ چلے گئے۔ وہ اس قدر وجہ اور دلکش شخص تھے کہ انھیں دیکھ کر ابرہہ بہت متاثر ہوا اور اپنے تخت سے اتر کر ان کے

پہاڑوں میں چلے جائیں تاکہ ان کا قتل عام نہ ہو پھر وہ قریش کے چند سرداروں کے ہمراہ حرم میں حاضر ہوئے اور اللہ کے حضور دعائیں مانگیں کہ وہ اپنے گھر کی حفاظت فرمائے۔ ابن ہشام، سبکی اور ابن جریر نے عبدالمطلب کے جو اشعار نقل کیے وہ یہ ہیں۔  
”اللہ! بندہ اپنے گھر کی حفاظت کرتا ہے، تو بھی اپنے گھر کی حفاظت فرما۔ کل اُن کی صلیب اور ان کی تدبیر تیری تدبیر کے مقابلے میں غالب نہ آنے پائے۔ اگر تو ان کو اور ہمارے قبلے کو اپنے حال پر چھوڑ دینا چاہتا ہے تو جو تو چاہے کر۔ صلیب کی آل اور اس کے پرستاروں کے مقابلے میں آج اپنی آل کی مدد فرما۔ اے میرے رب! تیرے سوا میں ان کے مقابلے میں کسی سے امید نہیں رکھتا۔ اے میرے رب! ان سے اپنے حرم کی حفاظت فرما۔ اس گھر کا دشمن تیرا دشمن ہے۔ اپنی بستی کو تباہ کرنے سے ان کو روک۔“  
یہ دعائیں مانگ کر عبدالمطلب اور ان کے ساتھی بھی پہاڑوں میں چلے گئے۔ دوسرے روز ابرہہ مکہ میں داخل ہونے کے لیے آگے

## اباہیلوں کے غول کے غول اپنی چونچوں اور پنجوں میں سنگریزے لیے ہوئے آئے اور اس لشکر پر سنگریزوں کی بارش کر دی

اس کے بعد ابرہہ 570ء یا 571ء میں ساٹھ ہزار فوج اور 13 ہاتھی لے کر مکہ کی طرف روانہ ہوا۔ ابرہہ طائف کے قریب پہنچا تو بنی ثقیف کا ایک سردار مسعود وفد لے کر اس سے ملا اور کہا: ”ہمارا بت کدہ وہ معبد نہیں جسے آپ ڈھانے آئے ہیں، وہ تو مکہ میں ہے اس لیے آپ ہمارے معبد کو چھوڑ دیں۔ ہم مکہ کا راستہ بتانے کے لیے آپ کو رہنما فراہم کیے دیتے ہیں۔“ ابرہہ نے یہ پیش کش قبول کر لی اور بنی ثقیف نے ابورغال نامی ایک آدمی کو اس کے ساتھ کر دیا۔ جب مکہ تین کوس رہ گیا تو

پاس آ کر بیٹھ گیا۔ پھر پوچھا کہ آپ کیا چاہتے ہیں؟ انھوں نے کہا کہ میرے جو اونٹ بکڑ لیے گئے ہیں وہ مجھے واپس دے دیے جائیں۔ ابرہہ نے کہا کہ آپ اپنے اونٹوں کا مطالبہ تو کر رہے ہیں اور یہ گھر جو آپ کا اور آپ کے آبائی دین کا مرجع ہے اس کے بارے میں کچھ نہیں کہتے۔ انھوں نے کہا: ”میں تو صرف اپنے اونٹوں کا مالک ہوں اور انھی کے بارے میں آپ سے درخواست کر رہا ہوں۔ رہا یہ گھر تو اس کا ایک زب ہے وہ اس کی حفاظت خود کر لے گا۔“ ابرہہ نے جواب دیا وہ اس کو مجھ سے نہ بچا سکے گا۔ عبدالمطلب نے کہا: ”آپ جانیں اور وہ جانے۔“ دوران گفتگو عبدالمطلب نے یہ بھی کہا: ”یہ اللہ کا گھر ہے۔ آج تک اس نے کسی کو اس پر مسلط نہیں ہونے دیا۔“ یہ کہہ کر وہ ابرہہ کے پاس سے اٹھ آئے اور ابرہہ نے اُن کے اونٹ واپس کر دیے۔ قریش اتنی بڑی فوج سے لڑ کر کبھے کو بچانے کی طاقت نہ رکھتے تھے چنانچہ عبدالمطلب نے لوگوں سے کہا کہ اپنے بال بچوں کو لے کر

بڑھا مگر اس کا خاص ہاتھی محمود جو آگے آگے تھا یکا یک بیٹھ گیا۔ بہت کوشش کی مگر وہ اپنی جگہ سے نہ ہلا۔ اتنے میں اباہیلوں کے غول کے غول اپنی چونچوں اور پنجوں میں سنگریزے لیے ہوئے آئے اور انھوں نے اس لشکر پر سنگریزوں کی بارش کر دی جس سے سارا لشکر ہلاک و برباد ہو گیا۔ یہ واقعہ مزدلفہ اور منی کے درمیان محصب وادی کے قریب محسر کے مقام پر پیش آیا۔ جس سال یہ واقعہ پیش آیا اہل عرب اسے عام الفیل کہتے ہیں۔ اسی سال رسول اللہ ﷺ کی ولادت مبارک ہوئی۔ اصحاب الفیل کا واقعہ محرم میں پیش آیا تھا جب کہ رسول اللہ ﷺ کی ولادت ربیع الاول میں ہوئی تھی۔



معیاری، انداز نیا

PET بوتل اور سیل کیپ،  
اضافی حفاظت



خوباں جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ ایک صحت بخش اور خوش ذائقہ شربت ہے۔  
یہ ہاضمے کے لیے مقوی اور بھوک بڑھانے کے لیے بہترین ہے۔



www.Paksociety.com





(021) 34312766-8

# حکیم علی کے سفیر شوق

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل



سوال: میری عمر 30 سال ہے اور سر کے تقریباً سارے بال گر گئے ہیں۔ میں بہت پریشان ہوں۔

(عمر اسلم - جہلم)

جواب: دوا کے طور پر اطر فیض

اسطوخودوس آدھا آدھا چمچ صبح

وشام لیں۔ بالوں کے گرنے اور

خشکی کے لیے یہ نسخہ ہیر آئل

استعمال کریں۔ روغن

بادام 50 ملی لیٹر، روغن

زیتون 50 ملی لیٹر، کیسٹر

آئل 50 ملی لیٹر،

روغن کا ہو 20 ملی لیٹر،

روغن نیم 20 ملی لیٹر کس کر کے

بالوں میں لگائیں۔

ہے۔ سردیوں میں ذرائی فروٹس اور گرمیوں میں انڈے نہیں کھا سکتا۔

(قر علی - ڈی جی خان)

جواب: مکوتین گرام، کاسنی تین گرام، زرشک تین گرام کا جوشاندہ بنا کر دن میں دو مرتبہ استعمال کریں۔ ٹھنڈی تاثیر والی غذائیں کھائیں۔

سوال: میرا وزن دن بدن کم ہوتا جا رہا ہے جب کہ میں کھانا ٹھیک کھاتی ہوں، دودھ اور پھلوں کا استعمال کرتی ہوں اور تمام ٹیسٹ بھی ٹھیک ہیں۔ (عروج نیاز - چوئیاں)

جواب: حب کبد نوشادری ایک ایک گولی اور خیرہ مرورید آدھا آدھا چمچ صبح و شام استعمال کریں۔ دودھ اور پھلوں کو غذا کا حصہ بنائیں۔

سوال: میری عمر 27 سال ہے۔ صبح جب سوکر اٹھتا ہوں تو ٹانگوں میں بہت درد ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ خود ہی ختم ہو جاتا ہے۔

(احمد ارسلان - بھلوال)

جواب: معجون فلاسفہ صبح و شام آدھا آدھا چمچ لیں۔ ہلکی پھلکی ورزش کو معمول بنائیں۔

سوال: میرے بھائی کی عمر 19 سال ہے اور اس کے تقریباً آدھے بال سفید ہو گئے ہیں۔ کوئی دوا بتائیے۔ (عبدالرحمان - ڈسکہ)

جواب: اطر فیض اسطوخودوس ایک چمچ روزانہ رات سوتے وقت استعمال کریں۔ اچھے آئل سے بالوں کی مالش کریں۔

سوال: مجھے صبح اٹھتے ہی چائے پینے کی عادت ہے۔ اگر نہ پیوں تو سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ میں اپنی اس عادت سے بہت تنگ ہوں۔ کوئی علاج تجویز کر دیں۔ (انیلا ظہر - لاہور)

جواب: خیرہ گاؤ زبان سادہ آدھا آدھا چمچ روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: مجھے دس سال سے درد حقیقہ کی شکایت ہے۔ کوئی موثر دوا بتادیں؟ (سائرہ راحیل - لاہور)

جواب: اطر فیض اسطوخودوس، اطر فیض کشمیری اور جوارش انارین۔ تینوں دواؤں کو کس کر کے آدھا آدھا چمچ صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: میرے پاؤں اور ہاتھوں کی انگلیوں کے جوڑے سو ج گئے ہیں جن میں درد بھی ہوتا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے، کوئی علاج بتادیں۔ (ارشاد یوسف - لاہور)

جواب: آپ اپنا یورک ایسڈ ٹیسٹ کروائیں کیوں کہ اس کے بڑھنے سے یہ مسئلہ ہو سکتا ہے۔ دوا کے طور پر معجون سورنجان آدھا، آدھا چائے کا چمچ اور شربت بزدوری معتدل ایک ایک ٹیبل اسپون صبح و شام لیں۔

سوال: میں ہلکی سی چیز بھی اٹھالوں تو کمر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے یہ درد دور ہو جائے۔ (کلثوم بی بی - کراچی)

جواب: بنولے کے بیج صاف کر کے پسوالیں۔ روزانہ دن میں ایک مرتبہ دو ٹیبل اسپون بیج کا سفوف دودھ میں پکا کر کھائیں۔

سوال: میں 2 سال کے دوران تین دانت نکلوا چکا ہوں۔ باقی دانت بھی خراب ہوتے جا رہے ہیں۔ بہت پریشان ہوں۔ کوئی علاج بتائیے۔ (عمر اویس - جھنگ)

جواب: کف دریا 50 گرام، پوست بول (کیکر) 50 گرام، مازو 25 گرام، کباب خنداں 25 گرام، لونگ 10 گرام، پھنکری 5 گرام، عاقر قرحا 10 گرام، باریک پس کر یہ منجن استعمال کریں۔

سوال: مجھے کمپیوٹر پر روزانہ 9 گھنٹے مسلسل کام کرنا پڑتا ہے۔ نظر کی عینک استعمال کرتی ہوں لیکن نمبر بڑھتا جا رہا ہے۔ (کرن فاطمہ - لاہور)

جواب: خیرہ گاؤ زبان سادہ آدھا آدھا چمچ صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: میری عمر 65 سال ہے۔ میرا بلڈ پریشر چانک ہائی ہو جاتا ہے، چکر آنے لگتے ہیں اور آنکھوں کے سامنے اندیرا چھا جاتا ہے۔ (زبیر خان، تربیلا)

جواب: دوا قرص فشار ایک ایک گولی صبح و شام آدھا کپ عرق گلاب کے ساتھ استعمال کریں۔

سوال: دو سال قبل مجھے ہپاٹائٹس سی ہوا تھا جو علاج کروانے پر ٹھیک ہو گیا لیکن اب میرے جسم کا درجہ حرارت غیر معمولی طور پر زیادہ رہتا

www.Paksociety.com





# مرحباً اسپاگھول کیونکہ صحت ہے اخول







# Foods that Heal

## کوکونٹ

- فائبر اور پوٹاشیم کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایسے کوکونٹ کا انتخاب کریں جس کا شیل سخت اور مضبوط ہو۔ جس ناریل کے شیل پر داغ ہوں یا شیل نرم ہو، اس کا انتخاب نہ کریں۔ کوکونٹ بغیر کائے ایک مہینے تک ریفریجریٹر میں رکھا جاسکتا ہے۔
- یہ نظام انہضام کے لیے فائدہ مند ہے۔ وزن میں اضافہ کرنا مقصود ہو تو ناریل کسی حد تک فائدہ دے سکتا ہے۔ یہ بھوک لگاتا ہے۔
  - ہائی کولیسٹرول کے شکار مریض کوکونٹ کا استعمال نہ کریں۔

## کھجور

- کھجور میں کیلسیم، فائبر، آئرن، میگنیشیم، مینگانیز، نیاسن، پوٹاشیم اور وٹامن بی 6 موجود ہوتا ہے۔ کھجوریں ایسی خریدیں جو زیادہ نرم یا سخت نہ ہوں۔ ان میں چمک ہو۔ کھجوروں کو ریفریجریٹر میں تقریباً ایک سال تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔
- کھجور کینسر سے بچاؤ، ہڈیوں کی حفاظت اور ہائی بلڈ پریشر کے امراض میں مفید ہے۔
  - اس کے زیادہ استعمال سے وزن میں اضافہ اور دانتوں کی خرابی واقع ہو سکتی ہے۔ ایسے مریض جو اینٹی ڈپریشن یا اینٹی ڈرگز ادویات کھاتے ہوں، کھجور نہ کھائیں۔



## کیلا

- کیلے میں فائبر، پوٹاشیم، ٹراپٹوفان، وٹامن بی 6، اور وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ کیلا ایسا خریدیں جو پکڑنے میں سخت، بے داغ اور گہرے پیلے رنگ کا ہو۔ ایسا کیلا نہ کھائیں جس پر براؤن دھبے ہوں، جو بہت نرم ہو یا جس کی خوشبو بہت تیز ہو۔ کیلا تین سے پانچ دن تک ٹھیک رہ سکتا ہے۔
- یہ ڈپریشن اور بے چینی کو کم کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر، بلڈ شوگر، سنگرز، جلد کے مسائل، دانت درد اور بے خوابی میں بھی مفید ہے۔
  - الرجی کی صورت میں کیلا نہ کھائیں۔





WWW.PAKSOCIETY.COM

# VINCÉ Sun Care

UVA & UVB Protector SPF 50 & 75

A Feather Light Formula. No Sticky Feel



# VINCÉ

Beautiful Skin Matters

[www.vincecare.com](http://www.vincecare.com)

for Trade Quies: 0300-512-4077, 0300-888-7354

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

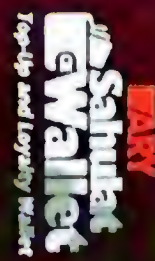


PAKSOCIETY





# SHOP AT ARY AND GET CONFIRMED JEETO PAKISTAN PASSES



www.facebook.com/ARYJewellers | www.aryjewellers.com.pk | UAN : 021-111-279-000  
K a r a c h i | L a h o r e | R a w a l p i n d i  
+92-21-35656623-6 +92-42-35787596-7 +92-51-5120712-5



# Healthy Eating Habits

بڑھتے ہوئے بچوں کو کیلسیئم کے ساتھ وٹامن ڈی کی بھی ضرورت ہوتی ہے

ہو۔ مثلاً کچی سبزیاں، کینڈیز، ڈرائی فروٹس وغیرہ۔ اس عمر میں بچے کو فورک بھی نہ دیں کہ وہ خود کو اس سے نقصان پہنچا سکتا ہے۔ کھانے پینے کے معاملے میں بچوں پر اپنی مرضی مسلط نہ کریں۔ بچے جو چیز شوق سے کھائے، اسے وہی کھلائیں۔ اس عمر میں بچوں کو آئرن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لیے دودھ، سیریلز، بریڈ اور انڈا مفید غذا ہیں۔

## 6-11 سال کی عمر کے بچوں کے لیے

اس عمر میں بچے سکول جانا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ عمر جسمانی اور ذہنی نشوونما میں بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ غذائی ضروریات پوری کرنے کے

بچوں کی غذائی ضروریات بڑوں کی نسبت مختلف ہوتی ہیں۔ بچے چونکہ بڑھ رہے ہوتے ہیں۔ اس لیے انہیں غذائیت سے بھرپور خوراک دینا بہت ضروری ہے۔ بڑھتے ہوئے بچوں کی غذا میں کیلوریز کے علاوہ تمام غذائی اجزاء مثلاً وٹامنز، پروٹین، نمکیات، کاربوہائیڈریٹس وغیرہ کا بھی خیال رکھنا گزیر ہے۔

ہمارے ہاں بچوں میں یہ شعور بہت کم ہوتا ہے کہ کون سا کھانا ان کے لیے مفید ہے اور کس غذا سے ان کی کون سی ضروریات پوری ہو سکتی ہیں۔ بچوں کی غذا کے حوالے سے ماہرین سے حاصل کی گئیں درج ذیل معلومات والدین کے لیے مفید ثابت ہوں گی۔

## کھانے کی مناسب مقدار

زیادہ تر والدین کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ ان کے بچوں کو کھانے کی کتنی مقدار کی ضرورت ہے۔ بچے کم یا زیادہ کھا کر کمزوری یا



لیے بچوں کو ایسا سینڈویچ بنا کر دیں جس میں میٹ، چیز اور مکھن لگا ہو۔ دودھ، سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بھی روزانہ کروائیں۔ فرائیڈ کے بجائے بوائٹڈ اور سائے فوڈ دیں۔ اس عمر میں بچوں کو کیلسیئم کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ تاکہ ان کی ہڈیاں مضبوط ہوں۔ 6-8 سال کی عمر میں بچوں کو 800 mg کیلسیئم کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔

9-11 سال کی عمر میں 1300 mg کیلسیئم کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ کیلسیئم کے اچھے ذرائع میں دودھ، چیز، دہی، کیلا، پالک، بادام وغیرہ شامل ہیں۔ کیلسیئم کے ساتھ بڑھتے ہوئے بچوں کو وٹامن ڈی کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ وٹامن سورج کی روشنی کے علاوہ مچھلی، انڈوں وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

## بچوں کے لیے مفید غذائیں

- پھلوں اور سبزیوں کو بچوں کی روزانہ کی خوراک میں شامل رکھیں۔ اگر آپ بچوں کو ایک پلیٹ کھانا دیں تو آدھی پلیٹ میں پھل اور سبزیاں ہونی چاہیے۔ گاجر، آلو، شملہ مرچ، پالک، بچوں کے لیے مفید سبزیاں ہیں۔ پھلوں میں تمام موسمی پھل بچوں کو دے سکتے ہیں۔
- چاول، گندم، پاستا اور روٹی بھی بڑھتے بچوں کے لیے ضروری غذا ہیں۔ دودھ، دہی، مکھن، پنیر کو بھی غذا کا حصہ بنائیں۔
- پروٹین والی غذائیں جن میں گوشت، ڈیری فوڈ وغیرہ شامل ہیں۔ ضرورت کے مطابق کھلائیں۔ دالیں بھی پروٹین کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں۔

کسی دوسرے مسئلے کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس لیے عمر کے لحاظ سے ان کی بھوک اور غذا کا خیال رکھیں۔ بچوں کو ہمیشہ ایک سی بھوک نہیں لگتی بلکہ بعض اوقات زیادہ کھیل کود سے زیادہ اور کبھی کسی وجہ سے کم بھوک بھی لگ سکتی ہے۔ اس لیے ایک مرتبہ کھانا کھانے کے بعد انہیں دوبارہ سے کھانے کا پوچھ لیں۔ کوشش کریں کہ جب بچہ کھانا کھانے لگے تو فی وی کی طرف راغب نہ ہو۔ بچوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھائیں۔ کھانے کے دوران ان سے ہلکی پھلکی بات چیت کریں اور ماحول کو خوشگوار رکھیں۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ بچے کھانے پینے کی عادات گھر سے سیکھتے ہیں اور وہی چیز کھانا پسند کرتے ہیں جو آپ ان کے سامنے بیٹھ کر کھائیں۔ اس ضمن میں انہیں کھانے پینے کے آداب سے بھی واقف کروائیں۔

## 1-6 سال کی عمر کے بچوں کے لیے

اس عمر میں بچوں کو نشوونما کے لیے مفید غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ 1-2 سال تک بچہ دودھ سے ضروری غذائیت حاصل کرتا ہے۔ اس گروپ کے بچوں کو ایسی سخت غذائیں نہ دیں جنہیں کھانے سے ان کے دانتوں اور منہ میں درد یا زخم ہونے کا اندیشہ





# Horlicks

gsk

دودھ میں ہورلیکس ملاؤ، اپنے بچوں کو بناؤ  
TALLER, STRONGER, SHARPER\*\*

بڑھائے  
دودھ کی  
طاقت

طبی تحقیق  
سے ثابت



TALLER  
لمباقد



STRONGER  
زیادہ قوت



SHARPER  
بہتر ذہنی توجہ



مائیں اپنے بچوں کو اضافی غذائیت فراہم کرنے کے لیے دودھ میں کیلے یا شہد شامل کرتی ہیں۔ یہ سچ ہے کہ اسکول جانے والے بچوں کو خصوصی غذائیت درکار ہوتی ہے، جو صرف دودھ اکیلا پورا نہیں کر سکتا۔ تو آپ اپنے بڑھتے بچوں کو صرف دودھ ہی کیوں دیں۔ دودھ میں ملائیں ہورلیکس۔ اب ہورلیکس ہے فوری کس ہونے والے انسٹنٹ فارمولے کے ساتھ۔ یہ دودھ کی طاقت بڑھائے اور بچوں کو فراہم کرے غذائیت، جو انہیں دے لمباقد، زیادہ قوت\* اور بہتر ذہنی توجہ\*\*۔ ساتھ ہی ہورلیکس کا چاکلیٹی ذائقہ بچوں کو بہت پسند آئے گا اور وہ ہر بار اپنا دودھ کا گلاس شوق سے پیئیں گے۔

For more information about the product please refer to the product pack  
Preparation date: July 2015

GSK is committed to the effective collection and management of human safety information relating to our products and we encourage healthcare professionals to report adverse events to us on +92 (21) 111-475-725 or pk\_pharmasafety@gsk.com

\*وزن بڑھانے والے اثرات  
\*\*بہتر ذہنی توجہ  
© 2006 GSK. All rights reserved.  
GSK is committed to the effective collection and management of human safety information relating to our products and we encourage healthcare professionals to report adverse events to us on +92 (21) 111-475-725 or pk\_pharmasafety@gsk.com

Copyright © 2006 GSK



# Flair

## Beauty and Care

ہے۔ مغز مٹن کا ہو تو بہت اچھا ہے، ورنہ بیف کا ہی اچھا ہے۔ مغز کی بساند دور کرنے کے لیے اس میں ٹماٹر، انڈا اور ارک شامل کر کے اسے شیلو فرائی کریں۔ اس پر نمک اور کالی مرچ پاؤڈر چھڑک کر روزانہ استعمال کریں۔ مغز بالوں کو دیکھتے ہی دیکھتے بہترین کر دے گا نیز دماغی قوت مہیا کرے گا اور بصارت کو تقویت دے گا۔ تاہم اس نسخے کے ساتھ ورزش بہت ضروری ہے۔

گہرے سبز پتوں کی مالک ہوتی ہیں۔ ان میں وٹامن اے اور سی پایا جاتا ہے۔ مثال میں آپ میتھی لے لیں۔ ہمارے ہاں کچھ اقسام کے ساگ بھی ان سبزیوں میں شامل ہیں۔

• پھلیاں کھائیں، بال بڑھائیں۔ انگریزی میں ایک لفظ "Beans" ہی بہت سی سبزیوں کے گروپ کا احاطہ کر لیتا ہے مگر اردو میں وضاحت کے لیے لوبیا کی پھلیاں، مٹر اور دیگر تمام سبزیاں شامل ہیں جو پھلیوں اور ان کے دانوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ان کے دانے نکال لیے جائیں یا نرم ہونے کی صورت میں ان پھلیوں کو داتریا چھری سے باریک کاٹ لیا جائے۔ یہ حیاتین سے لدی پھندی Beans آپ کے بال خوب کر دیتی ہیں۔

• آملہ بالوں کو سمجھیں کہ کرنٹ ہی لگا دیتا ہے۔ کہاوت ہے کہ آملے کا کھایا اور سیانے کا سمجھایا، بعد میں اپنا آپ دکھاتا ہے۔

آملے کا مٹن بالوں کو گھنا اور سیاہ کر دیتا ہے، آملہ اچار کی صورت میں بھی عام استعمال کیا جاتا ہے۔

• فرائیڈ بھیجا بھی بالوں کے لیے تیرہ ہدف نسخہ ہوتا

**بال انسانی** حسن کا بہت بڑا حصہ ہیں۔ بال نہ ہوں تو حسن ماند پڑ جاتا ہے جتنے بال اور جیسے بال، اتنا ہی حسن۔ یہ بال ہی ہیں جو شاعروں کو حسن کے قصیدے پڑھنے پر مجبور کرتے ہیں۔ لمبے بالوں میں شعرا اُلجھتے، گرتے اور عرض کرتے ہیں۔ کہیں زلف کی گرہ کا بل نہیں کھلتا تو کہیں زلف ہی جنوں کے سلسلے کی طرح دراز ہے۔

• اُلجھا ہے پاؤں یار کا زلف دراز میں لو آپ اپنے دام میں صیاد آ گیا اپنے بالوں کی صحت اور نشوونما پر یوں توجہ دیں۔

• اپنے بالوں کو صاف رکھیں مگر انھیں روزانہ شیمپو نہ کریں۔ یوں بال شیمپو کے عادی ہو جائیں گے اور کیمیکلز کے بد اثرات بھی

لکڑی کے کنگھے سے روزانہ بالوں کو دیر تک سنوارنا بالوں کی ایک ورزش ہے

مرتب ہو سکتے ہیں۔

• اپنے بال لکڑی کے کنگھے سے سیدھے کریں، سنواریں۔ پلاسٹک کا کنگھا چارج ہو جاتا ہے اور بالوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ لکڑی کے کنگھے سے روزانہ بالوں کو دیر تک سنوارنا بالوں کی ایک ورزش ہے جو کھوپڑی (Scalp) میں دوران خون کو بڑھا کر بالوں کو صحت مند بنادیتی ہے۔

• کھیرے میں سلیک کا پایا جاتا ہے۔ اس قدر ترقی معدن میں بالوں کی بڑھوتری واضح طور پر پائی گئی ہے۔ کھیرا سلاہ میں شامل رکھا کریں۔ پانی کا یہ نہ سمجھیں کہ یہ صرف ہماری پیاس بجھاتا ہے، پیٹ بھرتا ہے اور ہمیں ہائیڈریٹ کرتا ہے۔ پانی بالوں کو پودوں کی مانند سیراب بھی کرتا ہے۔ بال بھی پانی پیتے ہیں۔ پس خوب پانی پیا کریں، آپ کے بال بہتر رہیں گے۔

• گاجر میں وٹامن اے پایا جاتا ہے۔ اس سے نہ صرف بال اچھے رہتے ہیں بلکہ آپ کی کھوپڑی کا وہ بیرون بہت خوب ہو جاتا ہے جس پر بال اُگے ہوتے ہیں۔ گاجر بالوں کو مضبوط اور چمک دار بناتی ہے۔

• یوں ہی لوفٹ ڈیری پروڈکٹس میں وٹامن اے کا خزانہ موجود ہوتا ہے۔ اس لیے طبی ماہرین ملک، یوکرٹ اور کانچ چیز کو بالوں کے لیے مفید قرار دیتے ہیں۔ سالن مچلی کے کیا کہنے۔ اس میں اومیگا 3 اور وٹامن بی 12 پایا جاتا ہے۔ مزید یہ کہ اس میں فولاد بھی ملتا ہے۔ یہ تمام چیزیں بالوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری اور مفید ثابت ہوتی ہیں۔ یوں سالن بالوں کی دوست مچلی ہے۔

• وہ تمام سبزیاں آپ کے بالوں کو قوت بخشی ہیں

آملے کا کھایا اور سیانے کا سمجھایا، بعد میں اپنا آپ دکھاتا ہے



IMPROVED

Available in 3 Sizes  
75ml, 115ml, 190ml

Plus  
Vitamin E

2X Makes Hair 2x Stronger



Repair Splitends

Vitamin E

with Vitamin E and Silk Proteins

Additional Herbal Extracts

frizz Helps to Fix frizzy Hair



Hair Therapies  
in one formula

BLACK ROSE®

Super  
Cream  
Hair Tonic



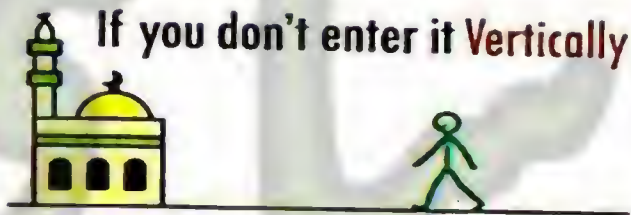


facebook



فیس بک پر طنز و مزاح تو چلتا رہتا ہے۔ ایسے ہی ایک اکاؤنٹ سے یہ معنی خیز تصویر شائع کی گئی۔

All Pakistan funny pictures.



Someday you will enter it Horizontally



Like · Comment · Share

24,522 people like this.

23 minutes ago · Like

عظیم عظیم بالکل درست کہا۔

21 minutes ago · Like

ساحم حامی انقی اور عمودی ستون کا اچھا استعمال کیا ہے۔

18 minutes ago · Like

شخص اسلٹ ہائے کیا یاد کروادیا۔

12 minutes ago · Like

پاپا کی راتی اس تصویر میں بہت سے سچ چھپے ہوئے ہیں۔

9 minutes ago · Like

ڈورم کھانے میں تو آج سے ہی جانا شروع کر دیتا ہوں مسجد۔

5 minutes ago · Like

سیری ستو اگر کوئی سبق سیکھنا چاہے تو یہ ایک سبق آموز تصویر ہے۔

7 minutes ago · Like

شارپ آئینہ زندگی کی سب سے بڑی حقیقت موت ہے۔ اسے کوئی نہیں ٹال سکتا۔

6 minutes ago · Like

بھروسہ دونوں صورتوں میں خدا کے سامنے حاضر ہونا ہے لیکن دونوں ہی مشکل لگتی ہیں۔

5 minutes ago · Like

محمد حسین اسی لیے تو مسلمان زوال پذیر ہو رہے ہیں کہ ان دونوں حقیقتوں سے دور ہو گئے ہیں۔

4 minutes ago · Like

کیڑاں رمضان کے بعد ہم سب نمازیں بھول کر اپنی مصروفیات میں کھوجاتے ہیں۔

کھانوں میں ملاوٹ اور کچن میں گندگی کے باعث لاہور کے کئی بڑے ریستورانز کی رانچز بند کر دی گئیں۔ اس حوالے سے فیس بک پر یہ پوسٹ شائع کی گئی۔



**FoodFact** 13 Famous Eateries of Lahore found disgustingly filthy.

25 minutes ago · Like



Like · Comment · Share

12,422 people like this.

24 minutes ago · Like

ساحر سلیم اگر ان کے کچن میں دیکھ لیا جائے تو کئی دن تک کھانا نہیں کھا سکتے۔ اتنا برا حال تھا۔

20 minutes ago · Like

طاہر احمد بہت اچھی بات ہے کہ ان لوگوں کے خلاف ایکشن لیا گیا ہے۔

22 minutes ago · Like

ساجد احمدی ان کے بدلے میں کیا صرف معمولی جرمانہ کیا جائے گا یا پھر مستقل بنیادوں پر اس گندگی کا خاتمہ کیا جائے گا۔

21 minutes ago · Like

یشیر احمد اس کی وجہ یہ تو نہیں کہ ریستورانز میں فی میل اسٹاف بہت کم ہے۔ مرد حضرات صفائی کا خیال نہیں رکھتے۔

18 minutes ago · Like

تعبیر محمد گندگی کے علاوہ کھانوں میں ملاوٹ پر بھی چیک رکھنا چاہیے۔

15 minutes ago · Like

نثار احمد اس کے باوجود لوگ باہر سے کھانا کھاتے ہیں اور یہ رجحان خاصا بڑھ گیا ہے۔

17 minutes ago · Like

نذیر احمد یہ معاملہ بھی رات گئی بات گئی والا نہ ہو جائے۔

27 minutes ago · Like

محمد ان لوگوں کو سزا ضرور ملنی چاہیے۔ یہ تو عوام کے ساتھ نا انسانی ہے۔

24 minutes ago · Like



شاہ رخ خان بالی وڈ کے سپر اسٹار ہیں۔ ان کی مقبولیت پاکستان میں جی پتہ نہیں۔ ان شہسازوں نے اپنے فیس بک اکاؤنٹ پر یہ خوب صورت بات لکھی۔

Shah Rukh Khan As much as I understand Rain, Romance, love.....during a shoot one needs Light more than Love.



گوری خان میرے لیے تو۔۔۔لو۔۔۔رومانس۔۔۔اور شاہ رخ خان.....بس۔

21 minutes ago Like

میرا سہان بارش۔۔۔رومانس۔۔۔اور ایک گرم گرم چائے کا کپ۔

19 minutes ago Like

پریم کار آپ نے تو کچھ کچھ ہوتا ہے کی یاد تازہ کروادی۔

17 minutes ago Like

لاجوا کہانی رین رین گواؤے۔۔۔کم آگین سم اور ڈے۔۔۔شاہ رخ، کاجل وانٹ دل والے ٹوٹے۔۔۔باہا۔

16 minutes ago Like

شانقی ورما یہ بارشیں اداس بھی تو کر دیتی ہیں۔

14 minutes ago Like

شرمیلہ آپ شوٹس کے علاوہ بھی تو بارش انجوائے کر سکتے ہیں۔

17 minutes ago Like

ہمی دیول آپ کہتے ہیں تو جی ہی کہتے ہیں۔

9 minutes ago Like

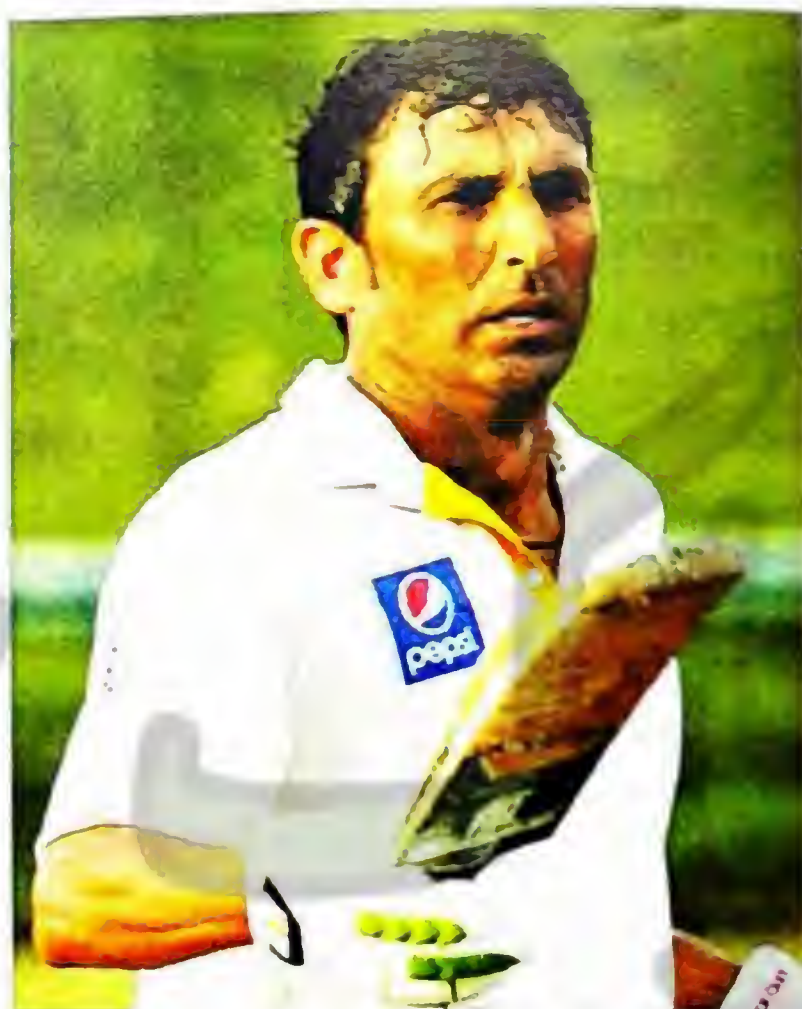
کاجل سہنا شوٹس میں تو لائٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ لومیں لائٹ اندر سے آتی ہے۔

8 minutes ago Like

گیت کاجول ذرا تصویر سے تو نکل کے سامنے آ.....میری محبوبہ۔

6 minutes ago Like

یونس خان نے گزشتہ ماہ 100 ٹیسٹ میچ پورے کر کے کرکٹ کی دنیا میں اپنا نام ریکارڈ کروالیا۔ اس کامیابی پر پاکستان کرکٹ ٹیم کے فیس بک پیج پر یہ پوسٹ کی گئی۔



#### ★ Pakistan Cricket Team (PCT)

Younis Khan became the fifth Pakistani to play 100 or more tests after Javed Miandad (124) Inzamamul Haq (119) Wasim Akram (104) and Salim Malik (103).

Like . Comment . Share

1,887

10,245 people like this.

فاروق ثار یونس خان نے پرانے کرکٹرز کی یاد تازہ کروادی۔

18 minutes ago Like

حمزہ اگر ہر میچ میں اچھی پرفارمنس دیتے تو زیادہ اچھا ریکارڈ قائم ہو جاتا۔

17 minutes ago Like

کاشفہ خالد آپ مجھے پسند نہیں۔ مہربانی کرکٹ چھوڑ دیں۔

15 minutes ago Like

سدا حارث میری خواہش ہے کہ آپ انڈین کرکٹ ٹیم میں ہوتے۔

13 minutes ago Like

ارسل عمر گریٹ جاب۔ امید ہے ون ڈے کرکٹ میں بھی اچھا ریکارڈ قائم کیا ہوگا۔

9 minutes ago Like

ثانیہ حیات جب کوئی اور اچھا پرفارمنس نہ کرے، صرف تب ہی کیوں آپ اچھا کھیلتے ہیں۔

7 minutes ago Like

جان مور آپ کے بارے میں ایک بات۔۔۔Slow and steady wins the race.

6 minutes ago Like

انم جان مجھے آپ کی کلرڈ آئیز بہت پسند ہے۔

4 minutes ago Like

کرن خان آپ نے پاکستان کا نام روشن کر دیا۔ ویل ڈن۔

1 minutes ago Like

www.Paksociety.com



# Brands

## کیا نام ہی کافی ہے؟

صدی کے دوسرے عشرے تک کئی برینڈز خریداروں میں پذیرائی حاصل کرنے میں کامیاب ہو چکے تھے۔ چالیس کی دہائی میں یہ رواج عام تھا کہ فلمی ستارے اور لوگوں میں مقبول شخصیات برینڈز کی تشہیر کے لیے بطور برینڈ امبیڈر یا برینڈ کے سفارت کار کے طور پر اپنا کردار ادا کرنے لگے۔ تب سے لے کر اب تک لوگ دیوانہ وار ان برینڈز کو فلو کرتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ برینڈز آپ کو اچھی کوالٹی اور معیاری چیز فراہم کرتے ہیں۔ لیکن ضروری نہیں کہ تمام برینڈڈ اشیاء کوالٹی کے لحاظ سے اپنی قیمت کے برابر ہوں۔ سب سے بڑی بات یہ کہ

برینڈز پہننے والی خواتین اپنے پہناوے سے اپنے ذوق اور معیار کا پتہ دے کر دوسروں کو مرعوب کرنا چاہتی ہیں۔ بعض اوقات تو خواتین اور مرد حضرات اپنی قوت خرید سے زیادہ خرچ کر کے عزیز واقارب پر اپنی معاشی برتری ثابت کرنا چاہتے ہیں۔ برینڈز سے خریداروں کی جذباتی وابستگی بڑھانے میں ایک بڑا ہاتھ میڈیا کا بھی ہے۔ اشتہارات تو برینڈز کی تشہیر میں کام آتے ہی ہیں۔ مگر میڈیا پرفیشن کی بھرمار بھی خریداروں کو برینڈ فالوونگ کی ترغیب دینے کے لیے کافی ہے۔ فلموں اور ڈراموں میں ایکٹریز کو ڈیزائنرز کے پہناوے اور دیگر ایسریز پہنے دیکھ کر بہت سی

کبیں بھی اکٹھی ہوں ایک دوسرے کے پہناوے کا بغور جائزہ لینا اور اپنے لباس سے دوسروں کے لباس کا موازنہ کرنا گویا ان کی عادت میں شامل ہے۔ دفتر ہو یا گھر، کوئی فنکشن ہو یا گید رنگ، گفتگو بیشتر اسی نقطے پر آ کر رکتی ہے کہ کس نے کس ڈیزائنر کا جوتا، لباس یا جیولری زیب تن کی ہوئی ہے۔ بات شادی کی ہو تو مدعا یہاں آ کر رکتا ہے کہ لڑکی میک اپ کہاں سے کروا رہی ہے اور جوڑا کس ڈیزائنر کا پہن رہی ہے۔ بات موسم گرما کے ملبوسات کی ہو رہی ہو تو لان کے جوڑوں سے چلتے ہوئے ڈیزائنر کیٹا لاگ تک پہنچ ہی جاتی ہے۔ بسا

## برینڈز پہننے والی خواتین اپنے پہناوے سے اپنے ذوق اور معیار کا پتہ دے کر دوسروں کو مرعوب کرنا چاہتی ہیں

محض برینڈ دیکھ کر چیز نہ خریدیں بلکہ یہ بھی موازنہ کریں کہ اسی قیمت میں آپ کو کوئی ایسی ہی مناسب چیز مل سکتی ہے۔ برینڈز کی اندھی تقلید میں پیسے کا ضیاع نہ کریں۔ اس ضمن میں اگر خواتین اپنی پسندیدہ سیلبرٹیز سے متاثر ہیں تو یاد رکھیں کہ یہ سیلبرٹیز بھی ہمیشہ برینڈز پر توکل نہیں کرتیں بلکہ محض اینٹس اور شوٹس کے موقع پر ہی انہیں پہنتی ہیں۔ عام حالات میں خواتین سیلبرٹیز بھی عام اشیاء ہی پہنتی ہیں۔ آپ برینڈز کو فلو کرنا چاہتی ہیں تو اپنی قوت خرید پر نظر ضرور رکھیں اور اس سے تجاوز نہ کریں۔ اس کا بہتر حل یہ بھی ہے کہ برینڈ کا ڈیزائن دیکھ لیں۔ ملبوسات میں آپ بآسانی یہ ڈیزائن کاپی کر سکتی ہیں۔ اس ضمن میں مارکیٹ میں بھی مشہور و معروف برینڈز کی کاپی میں پیٹنڈ بیگز، جوتے اور ملبوسات دستیاب ہوتے ہیں۔

خواتین کا دل ان قیمتی اشیاء کے حصول کے لیے بھل جاتا ہے۔ گربات محض معیار کی ہو تو برینڈڈ اشیاء خریدنے میں کوئی خاص خرچ نہیں مگر بعض اوقات فیشن کی اندھی تقلید کرنے والے اونچی دکان سے پھیکا پکوان خرید بیٹھتے ہیں۔ سو خریداری کے لیے محض ناموں پر اکتفا کرنا کافی نہیں بلکہ چیز کو پرکھ کر اپنی قوت خرید کو مد نظر رکھتے ہوئے خریدنا ہی عقل مندی ہے۔ برینڈڈ اشیاء کی خرید و فروخت کا آغاز مغربی ممالک میں 1870ء کی دہائی میں ہوا۔ برینڈز کو متعارف کرانے کا مقصد اپنی پروڈکٹ کی مارکیٹ کو وسعت دینا تھا۔ بیسویں

اوقات تو یوں معلوم ہوتا ہے کہ ان خواتین نے تمام ڈیزائنرز کی بک لیٹس کو ذہن نشین کر لیا ہے۔ ہر موقع پر یہ خواتین مختلف برینڈز کے حوالے دیتے پائی جاتی ہیں۔ Brand Following گویا ایک دبا کی شکل اختیار کر چکی ہے۔ یہ دبا ڈیزائنرز کے لیے تو یقیناً سود مند ہے مگر بعض اوقات خریدار خواتین برینڈ کے چکر میں گھمائے کا سودا کر بیٹھتی ہیں۔ قابل غور امر یہ ہے کہ خریداری کی دلدادہ خواتین محض برینڈ کا نام سن کر ہی دیوانہ وار رقم خرچ کرنے پر کیوں مائل ہو جاتی ہیں؟ کوالٹی کے بارے میں جانے بغیر ہی اس کے لیے پانی کی طرح پیسا بہانا یقیناً ایک غیر فطری عمل ہے۔ اس کی ایک وجہ تو شاید ان کا شاپنگ سے لگاؤ ہے۔ خریداری کرنا خواتین کا پسندیدہ مشغلہ تو بظہر امر بات یہاں پر ختم نہیں ہوتی۔ ایک تحقیق کے مطابق برینڈز کے پیچھے بھاگنے والی خواتین کا مقصد محض معیاری اشیاء کا حصول نہیں ہوتا۔ بلکہ برینڈڈ اشیاء اسٹیشن سبیل کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔





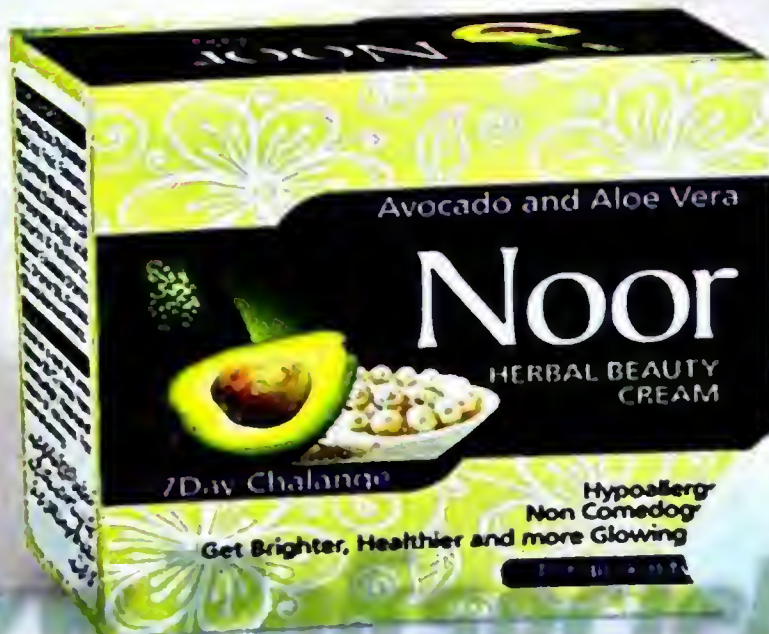
# نور

ہربل بیوٹی کریم



ایواکارڈو اور  
ایلوویرا کے ساتھ

## نور بنائے نور!



A PRODUCT OF  
**BLACK ROSE**  
&  
**White Rose**  
COSMETICS

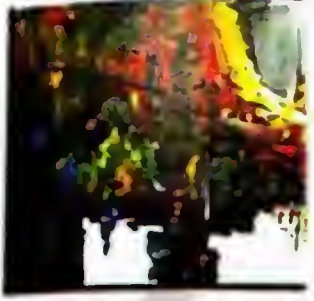




# Wall Art



دیواروں پر ہلکی پھلکی ڈیکوریشن  
خوب صورت دکھائی دیتی ہے



گھر کی ڈیکوریشن اور سجاوٹ میں دیواریں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ دیواریں صاف ستھری ہوں اور ان پر ہلکی پھلکی ڈیکوریشن کی گھر جائے تو گھر خوب صورت دکھائی دیتا ہے۔ اس ضمن میں اگر آپ مارکیٹ سے ایسیریز نہیں خرید سکتیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ ذرا سی ذہانت اور کفایت سے تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے معیاری اور منفرد چیزیں بنائی جاسکتی ہیں۔ دیواروں کو خوب صورت بنانے کے لیے کچھ منفرد، سستے اور آسان آئیڈیاز پیش خدمت ہیں۔

اس پلیٹ کو بھی آپ اس مقصد کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

## Hi Painting

اس قسم کی پینٹنگ بہت آسانی سے تیار کی جاسکتی ہے۔ خاص کر بچوں کے کمروں کے لیے یہ بہترین ہے۔ سادہ چارٹ پیپر لے کر اس پر کھڑ مار کر، گلر پین وغیرہ سے کوئی اچھی سی پینٹنگ، میسج، کوئیشن وغیرہ لکھیں۔

## Teacup Wall Art

اس کے لیے کھڑ چارٹ پیپر لیں۔ اس پر مختلف اسکیچ ڈرا کریں۔ فرض کریں اگر آپ کچن میں لگانا چاہ رہی ہیں تو اس پر کپ، پلیٹ اور کیٹل ڈرا کریں۔ اب اسے احتیاط اور صفائی کے ساتھ کاٹیں۔ تمام کٹی ہوئی اشکال کو سادہ چارٹ پیپر پر چپکا دیں۔ پھر دیوار پر چسپاں کریں۔

## Rosette Backdrop

پھول خوب صورتی کی علامت ہیں۔ شوخ رنگ کے کھڑ پیپر سے آپ مختلف اشکال کے پھول تیار کر کے دیوار کو سجاسکتی ہیں۔

## Modern Lines Wall Art

آج کل یہ وال آرٹ بھی خاصا پسند کیا جا رہا ہے۔ جس میں آڑھی ترچھی لائیں لگا کر ان میں پینٹ کیا جاتا ہے۔ یہ پینٹنگ اس صورت میں بھلی معلوم ہوگی جب سائز میں ذرا بڑی ہو۔ اس کے لیے فریش کھڑ استعمال کریں ورنہ لائنوں کی وجہ سے یہ تنگ تاثر دے گی۔

## Geometric Wall Art

جیومیٹرک وال آرٹ سے بھی آپ گھر کی دیواروں کو منفرد لگ دے سکتی ہیں۔ اس کے لیے مختلف اشکال اور رنگوں کے گتے اور لکڑی کے باریک پرت استعمال کریں۔ جس طرح سے ڈیزائن بنانا چاہیں، انھیں اسی شیپ میں کاٹ لیں۔ پالشنگ کے لیے خوب صورت رنگ کا پینٹ کھراستہ استعمال کریں۔ گتے کو جوڑنے کے لیے سکاچ ٹیپ اور لکڑی کے لیے چھوٹے کیل استعمال کریں۔ پینٹ یا مختلف رنگوں کے کاغذوں سے ان پر جیومیٹرک اشکال بنالیں۔ اشکال بنانے کے لیے پہلے پنسل کی مدد سے اسکیچ بنالیں تو زیادہ بہتر ہے۔ بنائے گئے اسکیچ پر آسانی سے پینٹ کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بیکری سے ایک خریدیں تو اس کے نیچے کیک پلیٹ پڑا ہوتا ہے۔

## Sequin Wall Art

اس طریقہ کے تحت گھر میں موجود ایسے فریمز کی مدد سے جو کسی استعمال میں نہ ہوں، دیوار کے لیے خوب صورت آرٹ پیس بنایا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے ایک فریم لیں۔ فریم باکس کو سلور پینٹ سے اور فریم میٹ (mat) کو سفید پینٹ سے سپرے کریں۔ میٹ کو سفید رنگ کا سپرے کرنے سے آپ اس کے اوپر جو بھی بنا سکیں گی، وہ واضح طور پر دکھائی دے گا۔ فریم میٹ کے لیے آپ فیرک یا موٹا گتا بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ ایک مرتبہ فریم تیار ہو جائے تو یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اس پر اچھی پینٹنگ بنانا چاہتی ہیں یا پھر Sequin اور اسی طرح کی چیزیں چپکا کر خوب صورت آرٹ پیس تیار کرنا چاہتی ہیں۔







**Happilac**  
PAINTS  
COLORS OF HAPPINESS

**COLOR YOUR LIFE!**  
WITH THE PROTECTION OF LOVE!

**PREMIUM  
WEATHERGUARD**  
THE EXTERIOR PAINT

Y  
O  
R  
N  
E  
Y  
O







## بیری مکس

### اجزاء

پانی	: 1/3 کپ (ٹھنڈا)
آلو بخارا	: 2 عدد (مٹھلی نکال لیں)
جامن	: 1 کپ (چنگ نکال دیں)
فالہ	: 1/2 کپ (چنگ نکال لیں)
لیسن جوس	: 1 کھانے کا چمچ
کالامک	: 1/4 چائے کا چمچ
چینی	: 3 کھانے کے چمچ
مٹی برف	: حسب ضرورت

### ترکیب

- پانی میں آلو بخارا، فالہ اور جامن اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- چینی، نمک اور لیسن جوس کس کر کے ٹھنڈا ٹھنڈا سرد کریں۔

**NOVA®**  
GLASSWARE







## فرائیڈ بیف بالز نوڈلز

### اجزاء

بہن	1 پاؤ	بیف قیمہ
4 جوے (چوڑے)	1/2 پیکٹ (آبال لیس)	ایک نوڈلز
1 کھانے کا چمچ	1 عدد (باریک چوڑے)	شملة مرچ
2 کھانے کے چمچ	1 عدد (باریک چوڑے)	پیاز
3 کھانے کے چمچ	1 عدد (باریک چوڑے)	گاجر
3 کھانے کے چمچ	1 عدد (باریک چوڑے)	ہری پیاز
حسب ذائقہ	1 عدد (پینٹ لیس)	انڈا
حسب ضرورت	1 انچ کا ٹکڑا (چوڑے)	ادرک

### ترکیب

- باؤل میں شملہ مرچ، پیاز، گاجر، ہری پیاز، ادرک، بہن، انڈا، کارن فلور، نمک اور قیمہ ڈال کر کس کریں۔
- اب اس آمیزے کی بالز بنا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- نوڈلز میں ٹماٹو کچپ، اویسٹروس، نمک اور کالی مرچ کس کر کے سروینگ ڈش میں بچھائیں۔
- اوپر فرائیڈ بیف بالز سجا کر سرو کریں۔

کھیرے کو اپنی روزمرہ غذا کا حصہ بنا کر ہائی بلڈ پریشر پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔





شیف ذاکر Special



## مٹن دھانسک

### اجزاء

### ترکیب

- دال کو ابال کر الگ رکھ لیں۔
- مٹن میں پیاز، لہسن، ٹماٹر، نمک، مٹی سرخ مرچ اور پانی ڈال کر گلا لیں۔
- پانی خشک ہو جائے تو گھی ڈال کر خوب بھون لیں۔
- اب دال کس کر کے 3-4 منٹ پکا لیں۔
- آخر میں لیموں کا رس کس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیے، پائیں ایتھل اور ہری مرچ سے گارنش کر کے ابلے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

بون لیس مٹن	: 1/2 کلو (کیوز)
پائیں ایتھل	: 50 گرام (کیوز)
دال چنا	: 50 گرام (بھودیں)
پیاز	: 2 عدد
ٹماٹر	: 2 عدد
لہسن (چپڑ)	: 1 چائے کا چمچ
مٹی سرخ مرچ	: 1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
سجی	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ
ہر ادھنیا، ہری مرچ	: گارنشنگ کے لیے

دینی کا باقاعدہ استعمال آنتوں اور معدے کے زخم بھر دیتا ہے۔

Free Delivery

پاکستان کے میچر شیف ذاکر کی نئی کتاب

Available Now



www.paksociety.com



A Refreshing Way Naturally

# آفتاب قرشی سندل

قدرتی سندل کی نیچرل ریفریشنگ کا ٹھنڈا میٹھا احساس



Aftab Qarshi Dawakhana:

Muzamil Town, 20-Km, Multan Road, Chong, Lahore. Ph: +92-42-37511532-3.  
Web: www.aftabqarshi.com Email: aftabqarshi@hotmail.com  
www.facebook.com/AftabQarshi





## چکن کریکرز

### اجزاء

بون لیس چکن بریسٹ : 1 کلو (بندرن)	کریکرز (کش کر لیں) : 1 کپ
مسٹرڈ پیسٹ : 2 کھانے کے چمچ	بریڈ کر مبز : 1 کپ
کچپ : 2 کھانے کے چمچ	میدہ : 1/3 کپ
شہد : 2 کھانے کے چمچ	انڈا : 2 عدد (پھیٹ لیں)
براؤن شوگر : 3 کھانے کے چمچ	آئل : حسب ضرورت
نمک : 2 چائے کے چمچ	

### ترکیب

- اودن کو 375°F پر گرم کر لیں۔
- بیکنگ شیٹ میں ایلو مینیئم فوئل بچھائیں۔
- کریکرز کا چورا، بریڈ کر مبز، براؤن شوگر اور نمک کو کس کر لیں۔
- اب اس آمیزے میں اتنا آئل شامل کریں کہ یہ تھوڑا آٹلی ہو جائے۔
- ایک پلیٹ میں میدہ اور دوسرے میں انڈے پھیٹ کر ڈالیں۔
- چکن پیسز کو میدے میں رول کر کے انڈے میں ڈپ کریں۔
- پھر کر مبز کے آمیزے سے اچھی طرح کوٹ (coat) کریں۔
- بیکنگ شیٹ پر ترتیب سے لگا کر کرسی اور گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کریں۔
- یہ تقریباً 15 منٹ میں تیار ہو جائیں گے۔
- کچپ، شہد اور مسٹرڈ پیسٹ کس کر کے ڈپنگ تیار کر لیں۔
- تیار کریکرز ڈپنگ کے ساتھ سرو کریں۔

سیب کا سرکہ (ایک کھانے کا چمچ) ایک گلاس پانی میں ملا کر  
غراءے کرنے سے ملحق کی غراش میں آرام آتا ہے۔





ESTABLISHED SINCE 1983  
**Kisan**

PURE VEGETABLE

GHEE

**Kisan**

CANOLA

**Kisan**

SUNFLOWER

میں پکایا

پیار سے کھلایا





## اجزاء

1/3 کلو (بڑے ٹکڑے)	بون لیس چکن بریسٹ
1/4 کپ	آئل
1/4 کپ	لیموں کارس
2 چائے کے چمچ	نمک
2 چائے کے چمچ	سٹی کالی مرچ
1 چائے کا چمچ	تھائم
1 چائے کا چمچ	سٹنا زیرہ
1 کھانے کا چمچ	لہسن پیسٹ
3 کھانے کے چمچ	پیاز پیسٹ
حسب ضرورت	لہسن سلائس
حسب ضرورت	ہر ادھنیا (پتے)

## گارڈنگ کے لیے



## ترکیب

- چکن کو پکن ہیمز کی مدد سے گوٹ کر چپٹا کر لیں۔
- باقی تمام اجزاء مکس کر کے چکن پر لگائیں اور 30 منٹ کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- درمیانی گرم گرل میں چکن کو 6-8 منٹ کے لیے دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر ڈش میں نکالیں۔ لیمن سلائسز اور ہرے دھنیے سے سجاکر سرو کریں۔



آنگھوں میں عرق گلاب کے چند قطرے ملا لے سے  
اور پھینک دو رہنمائی ہے۔

www.Paksociety.com





## پہلی گارلک چکن رائس

شیف ذاکر Special



### اجزاء

بون لیس چکن	: 1/2 کلو (کیوبز)
چاول	: 2 کپ (آبال لیس)
چکن اسٹاک	: 2 کپ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
کارن فلوور	: 2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو کچپ	: 3 کھانے کے چمچ
چلی سوس	: 1 چائے کا چمچ
پیاز	: 1 عدد (چوڑا)
سبز شملہ مرچ	: 1 عدد (کیوبز)
سرخ شملہ مرچ	: 1 عدد (کیوبز)
لہسن	: 8 جوے (چوڑا)
نمک	: حسب ذائقہ
ادرک	: 1 انچ کا ٹکڑا (چوڑا)
سیلری	: 1 انچ کا ٹکڑا (چوڑا)
آئل	: حسب ضرورت

### ترکیب

- سرخ مرچ پیسٹ، نمک اور آدھی سویا سوس کو چکن پر لگا کر 5 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب چکن میں آدھا کارن فلوور کس کر کے گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- نان اسٹک پین میں آئل گرم کر کے لہسن، ادرک اور سیلری کو ہلکا فرائی کریں پھر ٹماٹو کچپ، چلی سوس، بقیہ سویا سوس اور چکن اسٹاک شامل کر کے پکائیں۔
- بقیہ کارن فلوور کو 1/4 کپ پانی میں کس کر کے چکن اسٹاک میں شامل کریں۔
- اب چکن ڈال کر مزید 2-1 منٹ پکا کر چولھے سے اتار لیں۔
- دوسرے نان اسٹک پین میں آئل گرم کر کے پیاز، سبز اور سرخ شملہ مرچ کو ہلکا فرائی کریں۔
- چاولوں کو سرونگ باؤل میں نکال کر ایک منٹ کے لیے مائیکرو ویو میں گرم کریں۔
- اب ان پر چکن ڈالیں۔
- پیاز اور شملہ مرچوں سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

ادرک کی پائے آٹھی رپاؤ اور پٹنی کی بھرت میں  
لہجہ سے کچھ مسان کر لیں۔

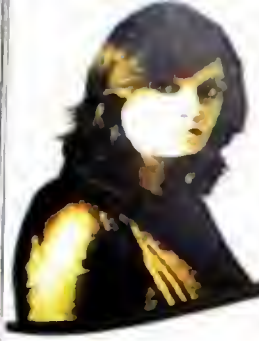




# Cook within your Budget







شیف شازیہ Special

## ڈیمسن ڈیلاٹ

### اجزاء

- |                            |                |
|----------------------------|----------------|
| 1 پاؤ (مٹھلیاں انگ کر لیں) | آلو بخارا      |
| 1/2 چائے کا چمچ            | نمک            |
| 3 کھانے کے چمچ             | لیموں کا رس    |
| 2 گلاس                     | پانی           |
| چند پتے                    | پودینہ         |
| حسب ذائقہ                  | چینی           |
| حسب ضرورت                  | برف (گٹی ہوئی) |



پودینہ  
Rs. 5

+



لیموں  
Rs. 10/-

+



آلو بخارا  
Rs. 40/-

= Budget 55/-

### ترکیب

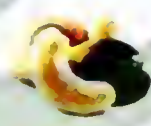
- آلو بخارا، نمک، پانی اور چینی کو بلینڈ کر لیں۔
- اب لیموں کا رس اور برف شامل کر کے مزید بلینڈ کریں۔
- پودینے کے پتوں سے سجا کر سرو کریں۔



## پیر چکن رائس

### اجزاء

- |                              |                |                    |
|------------------------------|----------------|--------------------|
| چکن بون لیس (کیبز) : 1/2 کلو | سو یا سوس      | 2 کھانے کے چمچ     |
| روٹنڈ کاجو : 100 گرام        | ادرک لہسن پیسٹ | 1 1/2 کھانے کا چمچ |
| چینی                         | آئل            | 6 کھانے کے چمچ     |
| گٹی کالی مرچ                 | پانی           | 2 کپ               |
| گٹی سرخ مرچ                  | ہری پیاز (چرپ) | 1/2 کپ             |
| کارن فلور                    | نمک            | حسب ذائقہ          |
| سرکہ                         |                |                    |



کاجو  
Rs. 150/-



ہری پیاز  
Rs. 15/-



چکن بریسٹ  
Rs. 130/-

= Budget 295

### ترکیب

- ایک باؤل میں پانی، کارن فلور، سو یا سوس، چینی اور سرکہ کس کر لیں۔
- گرم آئل میں ادرک لہسن پیسٹ ہلکا فرائی کریں۔
- پھر چکن ڈال کر تیز آگ پر پانچ منٹ تک سٹرفرائی کریں۔
- اب اس میں نمک، گٹی سرخ اور کالی مرچ ڈال کر پکائیں۔
- اب تیار کیا گیا کسچر چکن میں شامل کریں۔ ساتھ ہی کاجو اور ہری پیاز ڈال دیں۔
- چکن گل جائے تو 2-1 منٹ پکا کر اتار لیں۔ چادلوں کے ساتھ سرو کریں۔







شیف شازیہ Special

اجزاء

بون لیس چکن	: 1/2 کلو
ہری مرچ	: 2 عدد (سلا کر کاٹ لیں)
لہسن	: 3 جوئے (چوڑے)
ادرک	: 1/2 انچ کا ٹکڑا (چوڑے)
لیموں کے چھلکے (چوڑے)	: 1 کھانے کا چمچ
براؤن شوگر	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
آئل	: 2 کھانے کے چمچ
کوکونٹ بلک	: 1/4 کپ
فریش پیسل لیوز	: 1/2 کپ (چوڑے)
مٹی کالی مرچ	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 1/2 چائے کا چمچ

میٹگو پیسل مکچر کے لیے

آم	: 1 عدد (پھیل کر چھوٹے کیڑے کاٹ لیں)
لیموں	: 1 عدد (جس کاٹ لیں)
ہری پیاز	: 3 عدد (چوڑے)
فریش پیسل لیوز	: 5 پتے (ایک لہا کاٹ لیں)
مٹی کالی مرچ	: حسب ذائقہ
نمک	: حسب ذائقہ

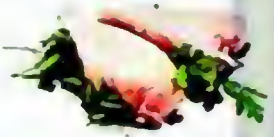
## کوکونٹ چکن مینگو پیسل مکس

ترکیب

- میٹگو پیسل مکچر کے تمام اجزاء مکس کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- باؤل میں ہری مرچ، لہسن، ادرک، براؤن شوگر، سویا سوس، لیموں کے چھلکے، کوکونٹ بلک، آئل، فریش پیسل، نمک اور کالی مرچ مکس کر کے میرینڈ تیار کر لیں۔
- اب آدھا میرینڈ چکن پر لگا کر 4 گھنٹوں کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- نان اسٹک پین میں تھوڑا سا آئل لگا کر چکن کو دونوں سائیڈ سے پکالیں۔
- دوسرے پین میں بقیہ میرینڈ کو 8-10 منٹ پکا کر گاڑھی سوس تیار کر لیں۔
- چکن کو ڈش میں رکھ کر اوپر سوس ڈالیں۔ میٹگو پیسل مکچر ڈال کر سرو کریں۔

Cooking Classes by  
Chef Shazia

For females only | 0320 457 3312



چکن

Rs. 130/-

+



ہری مرچ

Rs. 5/-



کوکونٹ ملک

Rs. 50/-

= Budget 185

www.Paksociety.com



آپ کے حسین خوابوں کی تعبیر



# Faiza

BEAUTY CREAM

POONIA



T.M # 223190  
Copyrights No: 21092



Manufactured By: **Poonia Brothers (Pak)**

Email: poonia223190@yahoo.com  
Website: www.falzabeautycream.com.pk





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور رٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



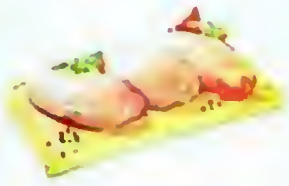
[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)





شیف شازیہ Special

# براؤن چکن اسٹیک



چکن  
Rs. 60/-

+



شملة مرچ  
Rs. 10/-

+



پیاز  
Rs. 8/-

+



گاجر  
Rs. 8/-

= Budget 86

## ترکیب

- چکن اسٹیک کو اسٹیک ہیمر کی مدد سے چپٹا کر لیں۔
- اب اس کو آئل، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، مسٹرڈ پیسٹ اور شکر لگا کر اگھنے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر پین میں مکھن گرم کر کے چکن فلیٹ کو دونوں طرف سے پکائیں۔
- ویجی ٹیبلز کے اجزاء سے مکھن گرم کر کے پیاز ہلکا فرائی کریں پھر لہسن شامل کے بھونیں۔
- اب کالی مرچ پاؤڈر، چکن پاؤڈر اور ڈمی کلاس کسچر شامل کر کے تھوڑی دیر پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- ڈش میں چکن اسٹیک رکھ کر اوپر تیار سوس ڈال دیں۔
- ویجی ٹیبلز اور فرنچ فرائز کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

## اجزاء

- |                     |   |
|---------------------|---|
| چکن اسٹیک (بون لیس) | : 1 عدد                                   |
| مسٹرڈ پیسٹ          | : 1 چائے کاجج                             |
| شکر                 | : 1 چائے کاجج                             |
| مکھن                | : 1 کھانے کاجج                            |
| آئل                 | : 1 کھانے کاجج                            |
| کالی مرچ پاؤڈر      | : حسب ذائقہ                               |
| نمک                 | : حسب ذائقہ                               |
| سوس کے لیے          |   |
| پیاز (باریک چوڑ)    | : 1 کھانے کاجج                            |
| مکھن                | : 1 کھانے کاجج                            |
| ڈمی کلاس پاؤڈر      | : 1 کھانے کاجج (یا سب پانی میں محلول لیں) |
| لہسن (چوڑ)          | : 1 چائے کاجج                             |
| کالی مرچ پاؤڈر      | : 1 چائے کاجج                             |
| چکن پاؤڈر           | : 1 چائے کاجج                             |
| ویجی ٹیبلز کے لیے   |   |
| گاجر                | : 1 عدد (چوکور کاٹ لیں)                   |
| شملة مرچ            | : 1 عدد (چوکور کاٹ لیں)                   |
| پیاز                | : 1 عدد (چوکور کاٹ لیں)                   |
| بے بی کارن          | : 3 عدد (کاٹ لیں)                         |
| مکھن                | : 1 کھانے کاجج                            |





**NEW  
ARRIVAL  
2014-2015**

**SONICA®  
GOLD**

ایک پرسکون احساس

**Marigold Chair**



since **1978**

**SONICA®**

A sign of Quality  
& Durability



**M.A. INTERNATIONAL  
PLASTIC IND. (PVT.) LTD.**

Head Office & Works:

G.T. Road, Near Pindi By Pass, Gujranwala - Pakistan.

Tel: +92 55 3891005-9 (5 Lines)

Fax: +92 55 3890471

E-mail: sonica.industry@gmail.com

Website: www.sonica.com.pk

**WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM**

**ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN**



**PAKSOCIETY1**



**PAKSOCIETY**





## دہی کی بالوشاہی

شیف شازیہ Special



### ترکیب

- ایک دہی میں چینی اور پانی ڈال کر چاشنی بنالیں۔
- چاشنی تیار ہو جائے تو الائیچھی پاؤ ڈال کر اور کیوڑا ڈال کر چولھا بند کر دیں۔
- ایک کھلے منہ کے برتن میں آدھ پاؤ گھی اور دہی ڈال کر ہاتھ سے اچھی طرح ملائیں۔
- اب اس میں میدہ شامل کر کے آنے کی طرح گوندھ لیں، اگر ضرورت ہو تو معمولی سا پانی ڈال لیں۔
- پندرہ منٹ کے بعد اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر رکھ لیں۔
- فرائی پین میں گھی گرم کریں۔ ان پیڑوں کو دھیمی آنچ پر سنہری ہونے تک تلیں۔
- گھی سے نکال کر فوراً گرم چاشنی میں ڈال دیں اور چمچ سے ہلا لیں۔
- پھر یہ بالوشاہی ایک پیالے میں نکال لیں۔
- ٹھنڈی ہو جائیں تو انھیں چاندی کے ورق اور پستے، بادام سے سجادیں۔
- مزے دار سویت ڈش تیار ہے۔

### اجزاء

دہی	: 1 پاؤ
میدہ	: 1/2 کلو
گھی	: 1/2 پاؤ
چھوٹی الائیچھی (ہسی ہوئی)	: 1 چائے کا چمچ
چینی	: 1/2 کلو
کیوڑا	: چند قطرے
گھی	: فراننگ کے لیے
پانی	: 2 گلاس
چاندی کے ورق	: 2 عدد
پستہ، بادام (ہار یک کئے ہوئے)	: سجاوٹ کے لیے



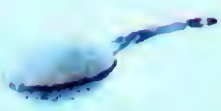
دہی

Rs. 15/-



میدہ

Rs. 30/-



چینی

Rs. 28/-

= Budget 73

www.PakSociety.com



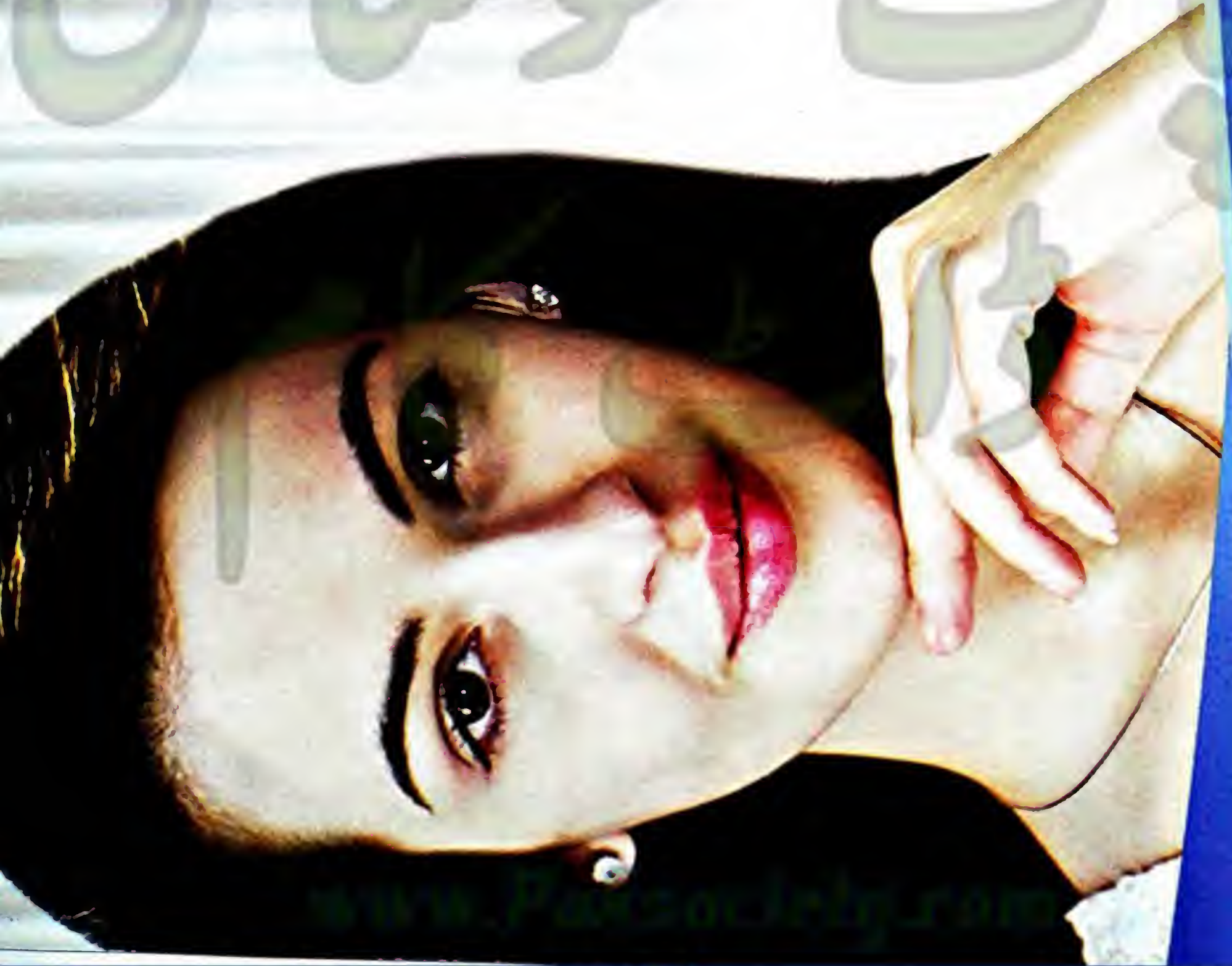
# تہمت اسٹنو

## تہمت اسٹنو کا روزانہ استعمال

- جلد کو تروتازہ اور خوبصورت بنائے۔
- جھانیاں، داغ دھبے دور کرے۔
- جلد کو ریشم کی طرح نرم و ملائم بنائے۔
- جلد کو عمر کے اثرات اور جھریوں سے عرصہ دراز تک محفوظ رکھے۔

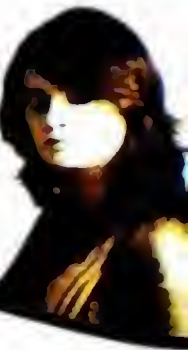


تہمت اسٹنو - ایشیا کی مشہور ترین بیوٹی کریم



WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف شازیہ Special

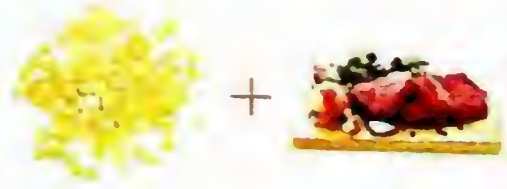
## بیف چنار وال

### اجزاء

1 پاؤ (نہال لیں)	دال چنا
1 پاؤ	بون لیس بیف
2 عدد (چوڑے)	پیاز
2 عدد (چوڑے)	ٹماٹر
1 کھانے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر
2 کھانے کے چمچ	ادرک لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	نمک
1 چائے کا چمچ	زیرہ
1 چائے کا چمچ	ہلدی
1 چائے کا چمچ	جائفل پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ
2 کپ	یتھنی
حسب ضرورت	آئل
گارڈنگ کے لیے	فرائیڈ پیاز

### ترکیب

- گرم آئل میں پیاز فرائی کر کے ادرک لہسن پیسٹ شامل کریں۔
- اب گوشت ڈال کر بھونیں، ساتھ ہی ٹماٹر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں۔
- گوشت گل جائے تو نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، دھنیا پاؤڈر، جائفل پاؤڈر اور زیرہ ڈال کر بھونیں۔
- اب دال اور یتھنی ڈال کر مزید پکائیں۔
- دال گل جائے تو اچھی طرح گھوٹ لیں۔
- تیار ہونے پر چاٹ مصالحہ اور فرائیڈ پیاز چھڑک کر سرو کریں۔



دال Rs. 25/- + بیف Rs. 105/-



ٹماٹر Rs. 15/- + پیاز Rs. 15/-

= Budget 160



Free Delivery  
شیف شازیہ  
معمولت کے مکھان







**Shamim Ghee Industry (Pvt.) Ltd. Bahawalpur**

Head Office: 6-B/2, Tipu Shaheed Road, Model Town, A, Bahawalpur

UAN: 062-111-266-277 Fax: 062-2887407



Special  
حکیم عبدالغفار آغا



### گرلڈ پائن اپیل

سرنگ : 1  
ٹوٹل کیلوریز : 135



#### اجزاء

50	پائن اپیل (کول سلانمز) : 4-5 عدد
22	شہد : 1 چائے کا چمچ
3	لیموں کا رس : 1 کھانے کا چمچ
60	آئل : 1/2 کھانے کا چمچ
0	نمک : 1 چمکی
0	پودینہ (پتے) : گارنشنگ کے لیے

#### ترکیب

- پائن اپیل کے علاوہ تمام اجزاء اکس کر لیں۔
- اس پر پیسٹ برش کی مدد سے پائن اپیل سلانمز پر لگائیں۔
- پتے گرم کرل میں تمام سلانمز 2-3 منٹ کے لیے دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر پودینے کے پتوں سے سجائیں۔ اگر چاہیں تو کریم کے ساتھ سرو کریں۔

لیموں کے متوازن اور باقاعدہ استعمال سے  
ذیابیطس سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔





سرونگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 294

## اجزاء

5	آئس برگ (کٹی ہوئی) :	1/2 کپ
64	سرخ سیب :	1 کپ
	(چھوٹے کیوبز میں کاٹ لیں)	
48	اخروٹ (چوڑے) :	1 کھانے کا چمچ
15	گاجر (جو لین کاٹ لیں) :	1/2 کپ
120	آئل :	1 کھانے کا چمچ
3	لیموں کا رس :	1 کھانے کا چمچ
12	براؤن شوگر :	1 کھانے کا چمچ
6	مسٹرڈ پیسٹ :	2 کھانے کے چمچ
21	دہی :	3 کھانے کے چمچ
0	نمک :	حسب ذائقہ
0	کالی مرچ پاؤڈر :	حسب ضرورت

## ترکیب

- دہی میں مسٹرڈ پیسٹ، لیموں کا رس اور براؤن شوگر کس کریں پھر اس میں آئل، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے ڈریسنگ تیار کر لیں۔
- ڈش میں آئس برگ، گاجر، اخروٹ اور سیب ڈالیں۔
- ڈریسنگ کس کر کے سرو کریں۔



حکیم عبدالغفار آغا



## چکن سیزر

Low cal

سرونگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 494

## اجزاء

142	بون لیس چکن بریسٹ :	1 عدد
70	براؤن بریڈ سلائز :	1/2 کپ
	(کیوبز میں کاٹ لیں)	
6	سرکہ :	1/2 کپ
75	کالچ چیز (سٹیک یا ہوا) :	2 کھانے کے چمچ
4	مسٹرڈ پیسٹ :	2 چائے کے چمچ
52	مکھن :	1 چائے کا چمچ
4	لہسن (چوڑے) :	1/2 چائے کا چمچ
21	سلاد کے پتے :	1 گٹھی (کاٹ لیں)
0	کالی مرچ پاؤڈر :	حسب ذائقہ
0	نمک :	حسب ذائقہ
120	آئل :	1 کھانے کا چمچ

## ترکیب

- چکن بریسٹ کو درمیان سے کاٹ کر پتلے پارچے بنالیں۔
- پھر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور آئل لگا کر گرل چین میں گرل کر لیں۔
- پھر اسی چین میں مکھن لگا کر بریڈ کیوبز کو گرل کر لیں۔
- سرکہ، لہسن، چیز، نمک اور مسٹرڈ پیسٹ کو اچھی طرح کس کریں۔
- اب اس میں سلاد کے پتے اور بریڈ کیوبز شامل کر دیں۔
- ڈش میں سیلڈ پھیلا کر اوپر چکن رکھیں اور سرو کریں۔







## چاکلیٹ کسٹرڈ کریم

### اجزاء

انڈے کی زردی	: 4 عدد
دودھ	: 1 لیٹر
کارن فلور	: 1 چائے کا چمچ
کوکنگ چاکلیٹ	: 70 گرام
کیسٹروگر	: 1/2 کپ
ونیلا ایسنس	: چند قطرے
اخروٹ	: گارنشنگ کے لیے
کریم	: گارنشنگ کے لیے

### ترکیب

- انڈے کی زردیوں میں کارن فلور اور کیسٹروگر ڈال کر اچھی طرح پھیٹ لیں۔
- دودھ گرم کر کے اس میں زردیوں کا کیک شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- دودھ گاڑھا ہو جانے پر چاکلیٹ اور ونیلا ایسنس شامل کر کے چند سیکنڈز پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- ٹھنڈا کر کے کریم اور اخروٹ سے سجا کر سرو کریں۔

## اخروٹی مٹن کڑاہی

### اجزاء

مٹن	: 1/2 کلو
دہی	: 1 کپ
پیاز	: 2 عدد (سلائز کٹ لیں)
ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لیمن جوس	: 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ
اخروٹ (چپڑ)	: 2 کھانے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1/4 چائے کا چمچ
آئل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ
ہری مرچ	: گارنشنگ کے لیے

### ترکیب

- گرم آئل میں پیاز گولڈن فرائی کریں۔ پھر ادرک پیسٹ، لہسن پیسٹ، گوشت اور گرم مصالحہ ڈال کر فرائی کریں۔
- اب نمک، کالی مرچ اور اتنا پانی ڈال کر پکائیں کہ گوشت گل جائے۔
- آخر میں دہی اور اخروٹ شامل کر کے بھون لیں۔
- تیار ہونے پر لیمن جوس، ہری مرچ اور مکھن بکس کر کے گرم گرم پیش کریں۔

لہسن کا باقاعدہ استعمال پیٹ کی فالٹو چربی پگھلانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔











## ترکیب

- گرم گھی میں پیاز فرائی کر کے نکال لیں۔
- دہی میں ادراک بہن پیسٹ اور الائچی کس کریں اور گوشت پر لگا کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں گرم کر کے گوشت ہلکی آنچ پر فرائی کریں۔
- اب اسی پانی میں اتنا پکائیں کہ گوشت گل جائے۔ نمک اور سرخ مرچ بھی کس کر دیں۔
- گوشت کو اچھی طرح بھون کر اتار لیں۔
- پنیر کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- تھوڑے سے پانی میں میدہ گھولیں اور پنیر کے ٹکڑے اس میں ڈبو کر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- چاولوں کو نمک ڈال کر ابالیں، ایک کئی رو جائیں تو اتار لیں۔
- ایک بڑے پین میں چاول کی تہ لگائیں۔ پھر گوشت اور پنیر، تلی ہوئی پیاز، لونگ اور جولین ادراک کی تہ لگائیں۔ یہ عمل دہرائیں۔
- آخر میں چاول کی تہ لگا کر زرد رنگ چھڑکیں اور 5-7 منٹ کے لیے دم پر لگا دیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

## اجزاء

منٹن	: 1 کلو	ادراک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
چاول	: 1 کلو (بھولیں)	ادراک (جولین)	: 1 کھانے کا چمچ
پیاز	: 2 عدد (ہر کاٹ لیں)	میدہ	: 3 کھانے کے چمچ
چھوٹی الائچی	: 6 عدد (پس لیں)	زرد رنگ	: 1 چٹکی (تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)
لونگ	: 8 عدد	گھی	: حسب ضرورت
دہی	: 1 کپ	نمک	: حسب ذائقہ
پنیر	: 100 گرام	سرخ مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
بہن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ		







# ایرانی کوftے

Special  
حکیم عبدالغفار آغا



## ترکیب

- قیہ میں ہری پیاز، انڈا، اورک پیسٹ، کارن فلوور، سویا سوس اور نمک مکس کر کے بالز بنالیں۔
- ان بالز کو بریڈ کر مہز میں رول کر کے گرم آئل میں ہلکی آنچ پر گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- مصالحے کے لیے دہی میں پانی ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں اور مسلسل ہلاتے ہوئے تیز آنچ پر پکائیں۔
- جب اُبلنے لگے تو آنچ ہلکی کر کے اتار پکائیں کہ آدھا رہ جائے۔
- اب اس میں بالز، آئل اور بیف اسٹاک ڈال کر تیز آنچ پر اُبالیں۔
- پھر مہز اور بڑی الائچی، لونگ، سونف، اورک پاؤڈر ڈال کر ڈھک دیں اور 10-12 منٹ تک اُبلنے دیں۔
- اب لہسن والا پانی، نمک، ٹماٹو پیوری اور پیاز کا پیسٹ شامل کر کے پکائیں۔
- گریوی گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔
- پودینہ چھڑک کر سرد کریں۔

## اجزاء

ہیف قیہ	: 1/2 کلو	آئل	: 1/2 کپ
ہری پیاز	: 1 عدد (مٹی ہوئی)	سبز الائچی	: 4 عدد
انڈا	: 1 عدد (پیسٹ لیں)	بڑی الائچی	: 3 عدد
بریڈ کر مہز	: 50 گرام	لونگ	: 3 عدد
اورک پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ	سونف	: 1/8 چائے کا چمچ
کارن فلوور	: 2 کھانے کے چمچ	اورک پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
سویا سوس	: 1/2 کھانے کا چمچ	پیاز پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: حسب ضرورت	لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ	ٹماٹو پیوری	: 1/2 کپ پانی میں مکس کر لیں
مصالحے کے لیے		پانی	: 4 کھانے کے چمچ
دہی	: 2 کپ	نمک	: 1/2 کپ
بیف اسٹاک	: 2 کپ		: حسب ذائقہ





# Mallika

ماہرہ خان

پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا جھکھتا نام ہے۔ کیرئیر کے چند ہی سالوں میں ماہرہ نے جو مقام حاصل کیا وہ بہت کم لوگوں کے حصے میں آتا ہے۔ ان کے ڈرامے نہ صرف پاکستان بلکہ انڈیا میں بھی شوق سے دیکھے جاتے ہیں۔ ان کی مقبولیت کا یہ عالم ہے کہ لوگ انہیں کمرشلز، مازنگ، ڈراما اور موسیوز میں بھی دیکھنا چاہتے ہیں۔ ان کا ڈراما ”ہم سسر“ ہم چھیل کا مقبول ترین ڈراما قرار دیا گیا۔ حال ہی میں ان کی فلم ”ہم روئے“ ریلیز ہوئی اور عین قریب ”ہومز جہاں“ بھی سینما سکرین کی زینت بنے گی۔ ماہرہ کی فنکارانہ صلاحیتوں سے صرف پاکستانی ہی نہیں بلکہ انڈین فلم انڈسٹری بھی متاثر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ بالی وڈ کے کنگ شاہ رخ خان کے مقابل بھی فلم میں کام کرتی دکھائی دیں گی۔

خوب صورت، پر اعتماد اور باوقار شخصیت کی حامل ماہرہ خان سے سوئل میڈیا کے ایک حالیہ انٹرویو میں کئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

شہف آئٹل: ایک ڈرامے سے اتنی مقبولیت۔۔۔ کیا احساسات تھے۔

ماہرہ خان: میں نے کبھی نہیں سوچا تھا کہ ”ہم سسر“ اتنا پسند کیا جائے گا۔ ہماری پوری ٹیم نے نہیں سوچا تھا کہ یہ ڈراما اتنا زیادہ کامیاب ہوگا۔

جب آن ایئر ہوا تو ہماری خوشی اور حیرت عروج پر تھی۔

خلیف آئٹل: پاکستان کے بعد انڈیا میں بھی ”ہم سسر“ کامیاب رہا۔ کیا آپ کو یہ امید تھی؟

ماہرہ خان: انڈیا کا شکریہ ہے۔ جتنی مقبولیت ہمیں پاکستان میں ملی اتنی



ہی انڈیا میں بھی ملی۔ ہمارے ڈرامے انڈیا میں پسند کیے جاتے ہیں۔ امید تھی کہ وہاں پر یہ ڈراما بھی پسند کیا جائے گا۔  
شیف ایٹشل: ”فلم بول“ میں آپ کا کردار مگر اصل مقبولیت ڈراما ”ہم سفر“ کی ہے۔

ماہرہ خان: ”بول“ میں کام کرنے سے پہلے میرا ایکٹنگ کیریئر اتنا سٹرونک نہیں تھا۔ مہرین جبار نے مجھے ایکٹنگ کے حوالے سے گائیڈ کیا۔ سرمد کھوسٹ نے مجھے بہت زیادہ اسپورٹ دی۔ وہ میرے ساتھ بیٹھتے اور مجھے بتاتے کہ خود پر بھروسہ کرو۔ تمہیں نہیں پتا کہ تم کیا کچھ کر سکتی ہو۔ شاید یہ ان کی دی گئی انسپریشن کا ہی نتیجہ تھا کہ ”ہم سفر“ میں، میں نے دل لگا کر ایکٹنگ کی۔  
شیف ایٹشل: ”خود کا کردار ادا کرنا کیا تجربہ تھا۔“

ماہرہ خان: ”خود کا کردار بہت دلیکی اور چپ چاپ سی لڑکی کا تھا۔ یہ کردار کرتے ہوئے میں اکثر سوچتی تھی کہ یہ خود کیا لڑکی ہے۔ یہ اپنے لیے بولتی کیوں نہیں۔ اس کردار کو خود پر طاری کرنے کے لیے مجھے خاصی محنت کرنا پڑی۔  
شیف ایٹشل: ”ہم سفر“ سے جو شہرت ملی۔ اس کے بعد یقیناً آپ کی ڈیمانڈ زنجی بڑھ گئیں ہوں گی۔“

ماہرہ خان: بالکل۔ جب آپ کا ایک caliber بن جائے تو پھر اسے برقرار رکھنا ضروری ہو جاتا ہے۔ میں کوئی ایسا کردار ادا نہیں کرنا چاہتی جو ”ہم سفر“ لیول کا نہ ہو۔  
شیف ایٹشل: ”صدقہ تمہارے“ کیسا تجربہ تھا؟

ماہرہ خان: میرے لیے ”شانو“ کا کردار ادا کرنا بہت دلچسپ کام تھا۔ جیسے ہی میں نے اسکرپٹ پڑھا تو اس ڈراما میں کام کرنے کے بارے میں فیصلہ کر لیا۔ اس کی کاسٹ بہترین تھی۔ یہ ڈراما عام ڈراموں سے ہٹ کر تھا۔

شیف ایٹشل: آپ نے ابتدا میں فلموں میں کام کرنے سے منع کر دیا تھا؟  
ماہرہ خان: جب ”بن روئے“ کی آفر ہوئی تو اس وقت میرے پاس جو آفرز تھیں ان میں یہ فلم بہترین آپشن تھی۔ لہذا میں نے حامی بھر لی۔ مجھے اس کی اسٹوری پسند آئی تھی۔  
شیف ایٹشل: انڈین فلم ”ریس“ میں آپ کا کردار کیسا ہے؟

ماہرہ خان: میں یہی کہوں گی کہ اب میرا ایک معیار ہے اور میں اس معیار پر کپرو مائز نہیں کروں گی۔ پھر چاہے کردار پاکستان میں ہو یا انڈیا میں۔ اگر رول مجھے سوٹ کرے گا تو کروں گی ورنہ نہیں۔  
شیف ایٹشل: بالی وڈ میں مزید کام کی آفر ہوئی تو کریں گی؟

ماہرہ خان: میں کام کے معاملے میں بہت choosy ہوں۔ کام انڈیا میں ہو یا ترکی میں، کریکٹر سٹرونک ہونا چاہیے۔ یہ ضروری نہیں کہ انڈیا والے آفر کریں تو ہم آنکھیں بند کر کے سائن کر لیں۔ میں کوالٹی پر کبھی کپرو مائز نہیں کروں گی۔  
شیف ایٹشل: آپ کی ٹیل ایکٹریس کو آئیڈل کرنا کتنی ہے؟

ماہرہ خان: میں سب کی عزت کرتی ہوں لیکن آئیڈل کسی کو قرار نہیں دیتی۔ میں چاہتی ہوں کہ میری اپنی ایک منفرد اور الگ پہچان ہو۔ کوئی ایسی بات ہو جو دوسروں میں نہ ہو۔  
شیف ایٹشل: ”ہومن جہاں“ کے بارے میں کچھ بتائیں۔  
ماہرہ خان: یہ دوستوں کی کہانی ہے۔ یقیناً نوجوان نسل کو یہ فلم پسند آئے گی۔ شہر یار منور اور حمزہ علی عباسی کے ساتھ کام کرنے کا مزہ آیا۔

شیف ایٹشل: فلم اور ڈرامے کا تجربہ کیسا رہا؟  
ماہرہ خان: ڈراما میں صرف ایکٹنگ اور ایکسپریشن ہوتے ہیں جب کہ فلم میں ڈانس بھی کرنا پڑتا ہے۔ فلم کے لیے میں نے یہ بھی سیکھا۔ لوگوں نے میری فلم کو بھی انجوائے کیا ہے۔

شیف ایٹشل: ”بن روئے“ ڈراما سیریل کی شکل میں بھی آن ایئر کیا جائے گا؟  
ماہرہ خان: مارکیٹنگ کے نقطہ نظر سے یہ تجربہ کر کے دیکھا جا رہا ہے۔ مارکیٹ ٹیم کا خیال ہے کہ ڈراما کا ذریعہ زیادہ پیسے کمائے جاسکتے ہیں۔ یہ برنس آئیڈیا ہے۔ دیکھیں کامیاب ہوتا ہے کہ نہیں۔



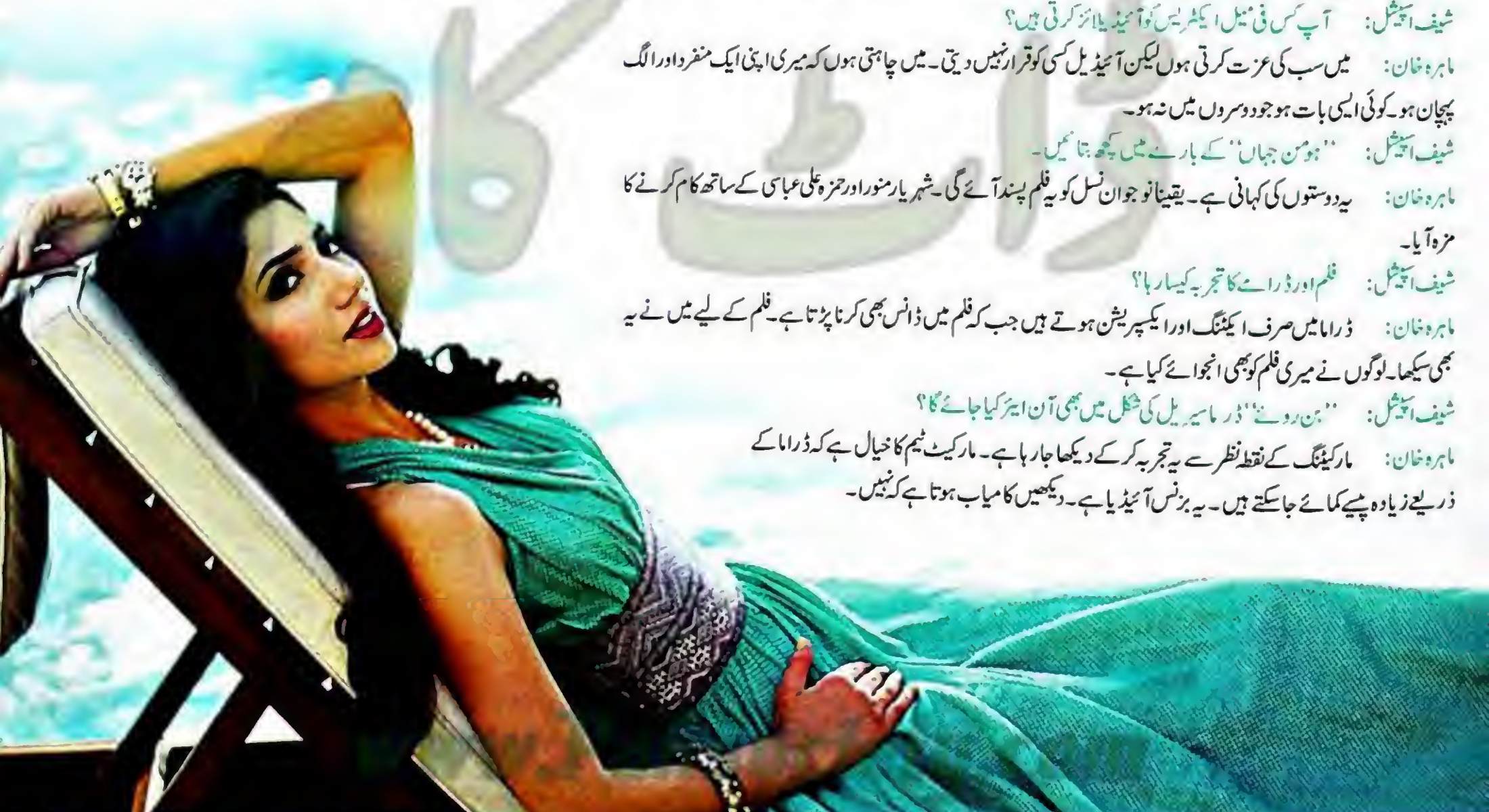
یہ ایک فلم ہے، اسے ڈرامے سے کمپیئر نہیں کرنا چاہیے۔ لوگوں نے اسے بطور فلم انجوائے کیا ہے۔

ماہرہ خان: میں تقریباً تمام ریویوز اور کمنٹس پڑھتی ہوں۔ اگر دس میں سے ایک کمنٹ بھی برا ہو تو میں دل پر لے جاتی ہوں۔

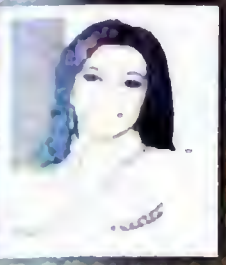
شیف ایٹشل: ہمارے لیے اس کا کام کرنے کا تجربہ کیا رہا؟  
ماہرہ خان: بہت اچھا رہا۔ ہمایوں سعید کا شمار انڈسٹری کے بڑے اداکاروں میں ہوتا ہے۔ وہ دل کے بہت اچھے ہیں۔ ہمایوں اچھے فریڈ اور کوا سار ہیں۔

شیف ایٹشل: پرسنل اور پروفیشنل لائف کو کیسے منج کرتی ہیں؟  
ماہرہ خان: یہ سب کچھ منج کرنا اتنا آسان نہیں۔ میں اپنی پرسنل لائف کو پروفیشنل لائف سے الگ رکھنا چاہتی ہوں۔ پروفیشن سے ہٹ کر میری ایک زندگی ہے جو کہ بہت خوب صورت ہے۔ فیملی سپورٹ کے بغیر پروفیشن کو لے کر چلنا ناممکن ہے۔

شیف ایٹشل: شہرت سے زندگی آسان ہوتی ہے یا مشکل؟  
ماہرہ خان: شہرت آپ کو لوگوں کی توجہ کا مرکز بنا دیتی ہے۔ حتیٰ کہ آپ کے قریب ترین دوست بھی آپ کو مختلف انداز سے دیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ بلا سوچے سمجھے آپ کی پرسنل لائف پر کمنٹ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ لوگ آپ کی پرسنل لائف میں مداخلت نہ کریں تو شہرت اچھی چیز ہے۔







عالیہ نذیر  
aliyah.nazir@yahoo.com  
Aliyah Nazir



# برج اسد

24 جولائی 23 اگست

مشہور شخصیات

نیولین بونا پارٹ، بارک ادباما، بل کلنٹن، علامہ طاہر القادری، شعیب اختر، میسولینی، راجیو گاندھی، سیف علی خان، کاجول، سنجے دت۔

برج اسد کا حاکم سیارہ شمس ہے جو بلند ہمتی، اعلیٰ ظرفی، خود داری، خود پسندی، سچائی، شان و شوکت، قائدانہ صلاحیتوں، عہدہ و مرتبہ وغیرہ سے وابستہ ہے۔ اسد افراد چاہے غریب اور فقیر ہی کیوں نہ ہوں، بات ہمیشہ شاہانہ انداز میں کرتے ہیں۔ یہ ہر حال میں اپنی شان دکھانا چاہتے ہیں، اپنی کسی نہ کسی بات پر مغرور رہتے ہیں اور یہی انا اور فخران کی شخصیت کا سب سے کم زور پہلو ہے کیوں کہ اس ضمن میں یہ کوئی سمجھوتا نہیں کر سکتے۔ غرور اور ضد ان کی فطرت کا خاصہ ہے، ویسے ان کا دل بڑا نرم ہوتا ہے۔

اسد افراد کا دوسرا بڑا مسئلہ یہ ہے کہ یہ کوئی بات چھپا نہیں سکتے، خاص کر ایسی بات جس میں تفاخر کا پہلو نکلتا ہو۔ یہ لوگ ہر وقت اپنی کامیابیوں کا ڈھول پیٹتے رہتے ہیں اور سب کو مکمل تفصیل کے ساتھ اپنی ہر بات بتا دیتے ہیں۔ اسد افراد کھلے دل و دماغ کے مالک ہونے کے ساتھ ساتھ انتہائی پریکٹیکل، صاف گو، ادلوالعزم، حوصلہ مند اور پرجوش ہوتے ہیں۔ ان کی امید ہمیشہ قائم اور سوچ مثبت رہتی ہے۔ یہ وفادار اور حد سے زیادہ خود اعتماد ہوتے ہیں، بے حد محنتی اور بہترین منتظم ہونے کی بناء پر کسی بھی کام کو نامکمل نہیں چھوڑتے بلکہ وقت سے پہلے اور دوسروں سے بہتر سرانجام دیتے ہیں۔ ان کی لغت میں تاخیر کا لفظ سرے سے ہے ہی نہیں۔ یہ دوسروں کے کام آنا جانتے ہیں، کسی کے لیے کچھ کرنا پڑے تو اس میں کوئی عار محسوس نہیں کرتے۔ نظر انداز کیا جانا انھیں کسی صورت قبول نہیں۔ ان کی دشمنی سے ڈرنا چاہیے۔

نشان	: شیر
عنصر	: آگ
حاکم سیارہ	: شمس
رنگ	: سرخ، سنہرا
سعدون	: اتوار
منسوب حرف	: م
موافق پتھر	: ہیرا، یاقوت
دوستی	: حمل، قوس
محبت	: دلو
کاروبار	: ثور
روحانیت	: حمل، سرطان
ناموافق بروج	: ثور، عقرب

ملاقات کر کے، خود کو سنوارنے کا ایک موقع حاصل ہو سکے۔ یہ برس اس مرتبہ ہر طرح کے اندھیرے دور کرنے آ رہا ہے۔ چاروں جانب روشنی پھیل رہی ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ زندگی میں اندھیروں کی اپنی اہمیت اور افادیت ہے۔ سچ ہمیشہ اندھیرے میں پھیلتا ہے اور جڑیں بھی ہمیشہ زیر زمین ہوا کرتی ہیں۔ ایک بچ کو پھونٹنے کے لیے بھی زیر زمین مکمل تاریکی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سال کو اگر آپ نے سمجھنا ہے تو زندگی کی اس بنیادی حقیقت کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ ساری کائنات روشنی اور اندھیرے کی داستان سناتی ہے۔ جیسے دن اور رات یا پھر چاند اور سورج۔ جب تک منفی اور مثبت ملتے نہیں تب تک تصویر مکمل نہیں ہوتی۔ یہ لازمی، قدرتی اور کائناتی نظام ہے۔ اس برس آپ اسی نظام کے تحت زندگی گزاریں گے اور اسے سمجھیں گے بھی۔ یہ سال خوشی کے ایک نئے دور کا آغاز ہے۔ اس آغاز کی بنیادی ضرورت یہ ہے کہ زندگی کو ایک نظام کے تحت رکھا جائے۔ جہاں قدم حد سے باہر ہوگا، وہاں سرزنش بھی ہوگی۔

اس سال آپ The Devil اور The Sun یعنی شیطان اور سورج کے زیر اثر ہیں۔ یہ بہت ہی مضبوط، دلچسپ اور گھٹک امتزاج ہے۔ اس امتزاج کے زیر اثر یہ سال آپ کے لیے بے حد نتیجہ خیز ہو سکتا ہے۔ یاد رکھنے کی بنیادی بات یہ ہے کہ ابھی تک آپ روحانی طور پر ترقی کے مراحل سے گزر رہے تھے۔ اس سال یہ منزلیں بہت تیزی سے طے ہوں گی۔ جو خواب کبھی دھندلے تھے، اب واضح ہو کر آنکھوں کے سامنے شرمندہ تعبیر ہوں گے۔ جو کبھی بالکل ناممکن لگتا تھا، اب بے حد ممکن ہوتا دکھائی دیتا ہے۔

جب زندگی میں روحانی سفر کا آغاز یا دور شروع ہوتا ہے تو اس وقت اندر ہی اندر دلی ہوئی خواہشات، منفی سوچیں، محرومیاں، مایوسیاں، پچھتاوے، شرمندگیاں، غموں کے انبار، ہر طرح کی ٹھنڈ اور فرسٹریشن موقع ملتے ہی ظاہر ہو جاتی ہے۔ ایسا ہونانی الحال آپ کے لیے بے حد ضروری ہے۔ تاکہ اپنے آپ سے







# اکست 2015ء

## ٹاڈو کارڈز کے حوالے سے



ہیں۔ ان پر دھیان دیں۔ ان خوابوں میں آپ کے لیے گہرا پیغام ہے۔ ان خوابوں کو بھی اپنی نوٹ بک میں درج کرتے جائیں۔

**اسد Leo** (24 جولائی تا 23 اگست)  
ان دنوں آپ کی توجہ پیسہ کمانے کی طرف مرکوز ہے۔ آپ چاہتے ہیں کہ جادو کی چھڑی گھمائیں اور آپ کے سامنے دولت کا ڈھیر لگ جائے۔ پیسہ آپ کے لیے اتنا اہم ہو گیا ہے کہ آپ نے زندگی کو انجوائے کرنا چھوڑ دیا ہے۔ مستقبل قریب میں دولت کے حصول کی یہ خواہش پوری ہوتی دکھائی دیتی ہے۔ تاہم فی الوقت صبر اور انتظار کریں۔

عنقریب آپ کو ایسے بہت سے مواقع ملنے والے ہیں، جن سے دولت کی فراوانی ہوگی۔ فی الحال آپ کے اخراجات آمدن سے زیادہ ہیں۔ گھبرائیے مت۔ کچھ ہی ہفتوں کی بات ہے۔ اس کے بعد زندگی کی گاڑی تیزی سے رواں دواں ہوگی۔

اس ماہ ”سرمایہ کاری“، ”آمدن“ اور ”دولت کا حصول“ آپ کے لیے اہم رہے گا۔ آپ چاہیں تو طویل المعیاد منصوبوں میں سرمایہ کاری کر سکتے ہیں۔

**سنبلہ Virgo** (24 اگست تا 23 ستمبر)  
سنبلہ افراد اس ماہ خود میں خاطر خواہ تبدیلیاں لانا چاہتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے آپ شاپنگ کرتے اور وارڈروب تبدیل کرتے بھی دکھائی دیتے ہیں۔

آپ بالکل نئے انداز سے لوگوں کے سامنے آنا چاہتے ہیں۔ گزشتہ کچھ عرصے سے آپ ڈپریشن کا شکار دکھائی دے رہے تھے۔ یا پھر آپ کو ہر وقت پریشان اور الجھے ہوئے دکھائی دینے کی عادت ہو گئی تھی۔ اس پریشانی کی کوئی وجہ بھی نہ تھی۔ خود سے سوال کریں۔ اپنے اندر جھانکیں کہ آپ ایسے کیوں ہو رہے ہیں۔ اپنی نفسیات کا معائنہ کریں اور بلاوجہ کی اس پریشانی سے نجات حاصل کریں۔

آپ زندگی کے جس دور میں داخل ہو رہے ہیں، یہ دور کامیابیاں اور خوشیاں سینے کا ہے۔ اس نئے دور میں داخل ہونے سے پہلے اپنے ذہن کو بالکل صاف کر لیں۔ ماضی کو بھلا کر نئی زندگی کا آغاز کریں۔

ہے۔ آپ خوش رہنا چاہتے ہیں۔ دوستوں اور پیاروں سے ملاقات اور آؤٹنگ کا امکان بھی ظاہر ہوتا ہے۔ اس ماہ آپ اپنی وارڈروب پر بھی خاصی توجہ دے رہے ہیں جو کہ ایک اچھی بات ہے۔

**جوزا Gemini** (21 مئی تا 21 جون)  
اس ماہ جوزا افراد اپنی ذاتی زندگی، گھر اور لائف پارٹنر کے بارے میں خاصے سنجیدہ دکھائی دیتے ہیں۔ گھر سے متعلق معاملات اہم دکھائی دے رہے ہیں۔ آپ اپنی زندگی میں موجود لوگوں کو مختلف طرح سے آزما رہے ہیں۔

درحقیقت آپ جاننا چاہتے ہیں کہ آپ کی زندگی میں کون کہاں کھڑا ہے۔ کس کی کیا جگہ اور مقام ہے۔ دوسروں کو اتنا بھی نہ آزما میں کہ وہ اس آزمائش میں تھک جائیں۔ جو لوگ دل سے آپ کے ساتھ ہیں وہ آزمائش میں ناکام بھی ہو جائیں تو یہ وقتی ہمارے۔

آپ کا دل دماغ کشمکش میں ہے۔ دونوں ایک نقطے پر آتے دکھائی نہیں دیتے۔ البتہ جیت دماغ کی دکھائی دیتی ہے۔ آپ غیر ضروری لوگوں اور باتوں سے اکثر تنگ آجاتے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ آپ لوگوں کی چھانی کرنا چاہ رہے ہیں۔

اس ماہ آپ کی توجہ گھر کی سجاوٹ اور از سر نو ترتیب کی طرف بھی دکھائی دیتی ہے۔ گھر والوں کے متعلق معاملات اور مسائل اہمیت اختیار کر جائیں گے۔

**سرطان Cancer** (22 جون تا 23 جولائی)  
ان دنوں آپ کا ذہن ضرورت سے زیادہ تیز کام کر رہا ہے۔ آپ مختلف اقسام کے خیالات میں گھرے دکھائی دیتے ہیں۔ بہت سے مواقع بھی آپ کے انتظار میں ہیں۔ ان سے فائدہ اٹھائیں۔ یہاں ضروری بات یہ ہے کہ کوئی بھی فیصلہ کرنے میں جلدی نہ کریں۔ اتنے سارے مواقع ہوں تو ذہن سوچ میں پڑ جاتا ہے۔ سوچ سمجھ کر اچھے موقع کا انتخاب کریں۔

میرا مشورہ ہے کہ اپنے ساتھ نوٹ بک رکھیں۔ اپنے خیالات اور پیش آنے والے مواقع کو نوٹ کرتے جائیں تاکہ کوئی قیمتی آئیڈیا آپ کے ذہن سے ختم نہ ہو جائے۔ اس ماہ آپ کے خواب بھی اہم

**حمل Aries** (21 مارچ تا 20 اپریل)  
اس ماہ آپ کی زندگی میں بہت سے سوال اور پہیلیاں دکھائی دیتی ہیں۔ آپ ایک پہیلی بوجھتے ہیں تو دوسری میں الجھ جاتے ہیں۔ یہ الجھاؤ آپ کو وقتی طور پر پریشان کر دے گا۔ کام ہوتے ہوتے رک جائیں گے اور کبھی رُکے ہوئے کام بھی دوبارہ سے شروع ہو جائیں گے۔

آپ کی زندگی تیز رفتار سے چل رہی ہے۔ یوں جیسے پلک جھپکتے ہی سب کچھ تبدیل ہو جائے۔ فی الحال اس صورت حال کو انجوائے کریں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ آپ اپنی ٹینشن کھاپی کر دوں کر رہے ہیں۔ دھیان رہے کہ کہیں آپ کا وزن ہی نہ بڑھ جائے۔

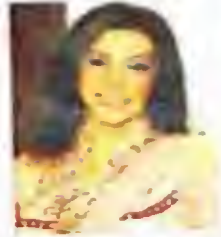
عقل و دانش سے کام لیتے ہوئے اس صورت حال سے نکلنے کی کوشش کریں۔ یہ وقتی صورت حال ہے جو عنقریب ختم ہو جائے گی۔ مہینے کے پہلے دو ہفتے سمجھ داری سے گزار لیں۔ آگے آپ کے لیے آسانی ہوگی۔ اس مہینے سیر و تفریح کے مواقع بھی دکھائی دے رہے ہیں۔ اگر ان دنوں حمل افراد کو کوئی گفٹ دینا چاہے تو ایک سرسبز مشین یا پھر کھانے پینے سے متعلق دیا جاسکتا ہے۔ کیوں کہ کھا کھا کر آپ اپنا وزن بڑھا رہے ہیں۔

**ثور Taurus** (21 اپریل تا 20 مئی)  
ثور افراد اس ماہ خوابوں اور خیالوں کی دنیا میں مست دکھائی دیتے ہیں۔ اپنی ہی دھن میں مگن آپ نے اپنی دنیا خیالوں میں بسائی ہوئی ہے۔ آپ ستاروں کے تعاقب میں ہیں اور زندگی کو حسین و خوب صورت دیکھنا چاہتے ہیں۔ آپ زندگی میں ایسا میوزک چاہتے ہیں جو آپ کو مسرود کیے رکھے۔ آپ کے اندر انجانی خواہشیں جنم لے رہی ہیں۔

محبت، رومانس، میوزک، خیالات و جذبات آپ کی زندگی میں اہم دکھائی دے رہے ہیں۔ آپ اس ماہ مقصدیت کی تلاش میں ہیں۔ آپ کیا ہیں اور زندگی کا مقصد کیا ہے؟ یہ سوال آپ کو بار بار تنگ کریں گے۔ مجموعی طور پر یہ ہفتے گانے اور انجوائے کرنے کا مہینا

محبت، رومانس، میوزک، خیالات و جذبات آپ کی زندگی میں اہم دکھائی دے رہے ہیں۔ آپ اس ماہ مقصدیت کی تلاش میں ہیں۔ آپ کیا ہیں اور زندگی کا مقصد کیا ہے؟ یہ سوال آپ کو بار بار تنگ کریں گے۔ مجموعی طور پر یہ ہفتے گانے اور انجوائے کرنے کا مہینا





عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

اس ماہ آپ بہت زیادہ کھاتے پیتے دکھائی دے رہے ہیں۔ خیال رہے کہ کہیں آپ مناپے کا شکار نہ ہو جائیں۔ احتیاط برتیں اور ورزش کرنا شروع کر دیں۔



میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

یہ مہینا خواہشات کی تکمیل کا ہے۔ آپ کی کوئی دیرینہ خواہش پوری ہو سکتی ہے۔ اس کے حصول کے لیے شاید آپ کو کوشش بھی نہ کرنی پڑے۔ بس دعا کرتے رہیں اور خواہش کی تکمیل پائیں۔ گھریلو معاملات میں محتاط رہیں۔ کچھ ہے جو پس پردہ ہو رہا ہے مگر سامنے نہیں آتا۔ گھر والوں سے بات چیت کر کے اس کا سراغ لگائیں۔ ان دنوں آپ کے خواب اچانک اہمیت اختیار کر جائیں گے۔ ان خوابوں پر خصوصی توجہ دیں۔ اپنے دل اور دماغ کی آوازیں۔

ان دنوں آپ کی چھٹی حس اور جدان بہت تیز کام کر رہا ہے۔ ان کی آوازیں۔ کوئی بھی فیصلہ کرنے میں جلدی نہ کریں۔ اپنے ذہن کو ریلیکس رکھیں۔ یوگا کریں۔ میوزک سنیں۔ لوگوں کے ساتھ آپ کے تعلقات خوش گوار رہیں گے۔ اپنی خواہشات کی لسٹ ضرور بنالیں تاکہ انہیں پورا کیا جاسکے۔



عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

عقرب افراد کے لیے یہ دن بہت خاص ہیں۔ آپ پوری آب و تاب کے ساتھ چمکتے دکتے دکھائی دیتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے دیگر تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ آپ وارڈروب اپ ڈیٹ اور کئی طرح کی ایسریز بھی استعمال کر رہے ہیں۔ اچھی بات ہے۔ خود کو تھوڑا بریک دیں۔ موجودہ وقت کو انجوائے کریں۔

ان دنوں آپ اپنے مستقبل کے بارے میں بہت زیادہ سوچ رہے ہیں۔ آپ کا ذہن بار بار پلاننگ کر رہا ہے۔ اس ذہنی کشمکش میں دماغ تھک بھی سکتا ہے۔ اپنے ذہن کو ریلیکس رکھیں۔

یہ ذہنی کیفیت آپ کی صحت کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ غیر ضروری باتوں کو ذہن سے جھٹک دیں۔

اس مہینے ڈرائیو کرتے وقت محتاط رہیں۔ مجموعی طور پر یہ ایک خوش گوار مہینا ہے۔ اسے انجوائے کریں۔

اس ماہ آپ کی زندگی کا نقشہ تبدیل ہونے جا رہا ہے۔ یہ ایک



قوس Sagittarius

(23 نومبر تا 22 دسمبر)



قوس افراد کے لیے یہ ماہ کیریئر کے نئے دور کے آغاز کو ظاہر کر رہا ہے۔ جس میں کامیابیاں آپ کی منتظر ہیں۔ یہ فیوچر پلاننگ کرنے کا بہترین وقت ہے۔ پیچھے دیکھ کر بغیر آگے کی پلاننگ کریں۔ فصل تیار ہے بس آپ نے کٹنے کی تیاری کرنی ہے۔ اپنے مقاصد کا تعین کریں۔ یہ ایسا وقت ہے کہ آپ مستقبل، کیریئر اور رینائرمنٹ کے بارے میں بھی خواب دیکھیں گے۔ اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی عمر اس وقت کیا ہے۔ آپ کی پلاننگ عمر بھر کی ہے۔ اپنے موجودہ تعلقات پر فوکس رکھیں۔ آپ کا ذہن کچھ معاملات میں کشمکش کا شکار ہے۔ اپنی توجہ مرکز کر کے ان معاملات کو حل کریں۔ اس ماہ چونکہ آپ کی زندگی کا نقشہ تبدیل ہونے جا رہا ہے، اس لیے آپ کچھ تھکے ہوئے اور کچھ بوریٹ کا شکار بھی ہیں۔ آؤٹنگ کریں۔ دوستوں کے ساتھ وقت گزاریں۔



جدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

جدی افراد اس ماہ اپنے soul mate

کی تلاش میں ہیں۔ آپ کو ایسے دوست یا محبوب کی ضرورت ہے جو آپ کو سمجھے اور آپ کے ساتھ چلے۔ یہ وقت آپ پر روحانیت اور نفسیات کے نئے پہلو متعارف کروانے آیا ہے۔ روحانیت سے ویسے بھی آپ کی بنتی ہے۔ آپ معاملات کے ایسے پہلوؤں کا ادراک کر سکتے ہیں جو دوسروں کی نظر سے اوجھل رہتے ہیں۔ اچھا ہوگا کہ آپ روحانیت اور نفسیات کی کتابیں پڑھیں۔ اس مہینے آپ یہ بھی جان لیں گے کہ آپ ہر وقت اور ہر معاملے میں ہمیشہ درست نہیں ہوتے۔ کیا ٹھیک ہے اور کیا غلط، یہ فیصلہ وقت پر چھوڑ دیں۔ خود سے کوئی فیصلہ نہ کریں۔ اپنی پیش گوئیاں اپنے ذہن میں محفوظ رکھیں۔ دوسروں کی رائے کو اہمیت دیں۔ اپنے موجودہ حالات پر فوکس رکھیں۔ محبت، رومانس اس ماہ کی شہ سرفی ہیں۔ اپنی زندگی کو انجوائے کریں۔



دلو Aquarius

(21 جنوری تا 19 فروری)

دلو افراد زندگی کے اس

دور میں ہیں جہاں حالات تیزی سے تبدیل ہوتے ہیں۔ آپ کو اس بات کا احساس ہوگا کہ سب کچھ ویسا نہیں ہو رہا جیسا کہ آپ چاہتے ہیں یا جیسا آپ نے پلان کیا تھا۔ اس کے باوجود جو بھی ہو رہا ہے وہ اچھے کے لیے ہی ہو رہا ہے۔ آپ حالات اور واقعات سے خوش ہیں۔ جو بھی نتائج آپ کے سامنے آئے ہیں، ان کے ساتھ جلد ہی ایڈجسٹ کر لیں گے۔ دانش مندی بھی اسی میں ہے کہ وقت اور حالات کے ساتھ چلیں۔

ان دنوں آپ کا ذہن کچھ منتشر ہے۔ آپ معمولی باتوں پر چڑ جاتے ہیں اور ضرورت سے زیادہ ری ایکٹ کر رہے ہیں۔ اس کیفیت کو کنٹرول کریں۔ اس سے آپ کے تعلقات متاثر ہو سکتے ہیں۔

حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)



اس مہینے آپ کے ذہن میں بہت سی چیزیں چل رہی ہیں۔ آپ ہر مسئلے کو حل کرنا چاہتے ہیں۔ چیزوں کو سمیٹنا چاہتے ہیں۔ آپ کا کیریئر اور گھر آپ کی توجہ کے طالب ہیں۔ بہت سے معاملات میں آپ کشمکش کا شکار ہیں۔ لوگ کچھ چاہ رہے ہیں اور آپ کچھ اور کرنا چاہتے ہیں۔ یہ آپ کے اعصاب کا بھی امتحان ہے کہ آپ لوگوں کو کس حد تک برداشت کر سکتے ہیں۔ اس ضمن میں خود پر یقین رکھیں۔ آپ میں معاملات کو سنبھالنے کی صلاحیت موجود ہے۔ بہت خوب صورتی سے آپ حالات کو اپنے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔ اس ماہ پارٹنرشپ کے معاملات اہم رہیں گے۔ ذاتی اور کاروباری تعلقات میں اضافہ متوقع ہے۔

www.Paksociety.com



# Celeb's CORNER



## تو نے لی ریکھا کی جگہ

ایبھیٹک کیور کی فلم "فتور" میں ریکھا جی "بیگم" کا کردار ادا کر رہی تھیں۔ تاہم اسکرپٹ اور کچھ دیگر وجوہات کی بنا پر کچھ شوٹس کروانے کے بعد ریکھا نے فلم سے علیحدگی اختیار کر لی۔ اس کے نتیجے میں فلم ساز نے تو سے رابطہ کیا، جنہوں نے فوراً کام کی ہامی بھری۔ یہ فلم چارلس ڈکنز کے ناول "Great Expectations" سے ماخوذ کی گئی ہے۔ اس میں ادیتا رائے کیور، کترینا کیف اور ادیتی رائے حیدر اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ تو سے جب پوچھا گیا کہ انہیں ریکھا جی کی جگہ پر فارم کرنے کی آفر کی گئی ہے تو انہوں نے کہا کہ کوئی کسی کی جگہ نہیں لیتا۔ انہیں اپنے کردار سے کچھ مسائل تھے۔ اس وجہ سے انہوں نے فلم چھوڑ دی۔ سوچنے کی بات ہے۔ کیا تو اس عمر کو پہنچ گئی ہیں کہ وہ ریکھا جی کی جگہ لیں؟



## گھر چاہیے یا آزادی؟

عالیہ بھٹ کو بالی وڈ میں انٹری دیے ہوئے چند سال گزرے ہیں لیکن ان چند سالوں میں وہ اتنا کامیابی ہو چکی ہیں کہ اپنا گھر بنا کر اس میں شفٹ ہو رہی ہیں۔ یہ گھر عالیہ کے ماں باپ کے گھر کے بالکل نزدیک ہے۔ لہذا دونوں گھروں میں رابطہ برقرار رہے گا۔ نئے گھر کی ڈیکوریشن اور تیاری میں عالیہ کی امی اور نانا نانی نے خاصی مدد کی۔ عالیہ اگلے سال تک اپنی بہن کے ساتھ اس گھر میں شفٹ ہوں گی۔

اس فیصلے پر ہمیش بھٹ خاصے ناخوش ہیں۔ نئے گھر کی خریداری پر انہوں نے عالیہ پر سوالات کی بارش کر دی کہ کیا اس گھر میں انہیں آزادی اور سہولت ملے گی؟ عالیہ نے کہا کہ ان کے گھر میں پاپا کے لیے کمرہ بھی ہوگا تاہم پاپا کو سمجھانا بہت مشکل ہے۔ ایک سیدھی سادھی سی بات ہمیش بھٹ کو کیوں سمجھ نہیں آ رہی ہے تو عالیہ ہی بہتر جانتی ہیں یا پھر ہمیش بھٹ۔ تاہم اس نئے گھر اور آزادی کے لیے عالیہ خاصی خوش ہیں۔



## علی ظفر بھی دوڑ میں شامل

پاکستانی فلم انڈسٹری میں گزشتہ چند سالوں سے اچھی فلمیں بننا شروع ہو گئی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے لوگوں نے فلم بنانے کی طرف توجہ دینا شروع کر دی ہے۔ علی ظفر نے بھی اپنی پاکستانی فلم "Deosai" کی شوٹنگ کا اعلان کر دیا ہے۔ یہ ان کی پہلی پروڈکشن ہے۔ اس فلم میں مرکزی کردار بھی علی ظفر خود ہی ادا کر رہے ہیں۔ فلم میں اپنے کردار کو بہتر بنانے کے لیے علی ظفر آج کل باسٹنگ اور مارشل آرٹ کی کلاسز لے رہے ہیں۔ اس ایکشن فلم کی شوٹنگ دیوسائی کے پہاڑوں میں کیے جانے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ علی ظفر اس کے ذریعے پاکستان کی خوب صورتی کو منظر عام پر لانا چاہتے ہیں۔

Pakisociety





گزشتہ ماہ انجلینا جولی نے اپنی زندگی کی 40 بہاریں مکمل کر لیں۔ انجلینا جولی کا شمار دنیا کی طاقتور ترین خواتین میں ہوتا ہے۔ انھوں نے اپنے کیریئر میں کئی کامیابیاں حاصل کیں۔ ساتھ ہی ساتھ وہ چیریٹی ورک کے لیے بھی مصروف رہتی ہیں۔ اس موقع پر ان کی نئی فلم "By the Sea" کی ریلیز ڈیٹ بھی جاری کر دی گئی۔ اس فلم میں ان کے ساتھ براڈ پٹ مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔

## ایک سے بھلے تین

امجد خان اور شمی کپور کی ایک سے بھلے دو فلم تو آپ نے دیکھی ہی ہوگی۔ اب ماورائی دیکھ لیں، ایک سے بھلے تین۔

پاکستانی ڈراما انڈسٹری کی چلبلی ایکٹریس ماوراحسین اپنے فن کا جادو جگانے کے لیے انڈیا پہنچ چکی ہیں۔ انھوں نے انڈیا میں ایک یاد نہیں بلکہ ایک لخت تین فلمیں سائن کی ہیں۔ انڈیا آمد کے ساتھ ہی فیس بک پر جو تصویر شائع کی گئی، اس پر کچھ لوگوں نے انھیں داد دی تو کچھ نے انڈین کلچر کو فالو کرنے پر انھیں برا بھلا بھی کہا۔ جواب میں ماورا نے بھی انھیں یہ کہہ کر چپ کر دیا کہ میں نے جو بھی کیا، وہ پاکستانی فلموں میں بھی ہوتا ہے۔ نیز وہ کچھ بھی ایسا کرنے نہیں گئیں جس سے ان کے ملک کا اور ان کا نام خراب ہو۔۔۔

ماورا اپنی پہلی فلم ایک تینگوا ایکٹر ہارٹس وردھان کے ساتھ کر رہی ہیں۔ اس فلم کے بارے میں ماورا نے بتایا کہ یہ ایک لوائسٹوری ہے۔ اسے عاشقی ٹوکے ساتھ کمپیئر کیا جاسکتا ہے۔ ماورا نے کہا کہ اگر اسکرپٹ اچھا ہوا تو وہ پاکستانی فلموں میں بھی کام کرنا پسند کریں گی۔ دیکھتے ہیں ماورا خود کو پاکستانی ثابت کرنے کی کوشش میں کس حد تک کامیاب رہتی ہیں۔

## شعلہ دبائے رکھا

نرگس فخری اور اودے چوڑا کے بارے میں چھ می گویاں عرصہ دراز سے جاری ہیں۔ گوکہ دونوں اس رشتے کو چھپاتے آئے ہیں۔ تاہم ٹویٹر پر ان کی بات چیت سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ ایک دوسرے سے رابطے میں رہتے ہیں۔

اب تک چھپائے رکھا شعلہ دبائے رکھا گزشتہ دنوں اودے نے ایک ٹویٹ میں نرگس فخری کو ان کی فلم "Spy" کی کامیابی پر مبارک باد پیش کی۔ اس ٹویٹ کو دیکھتے ہوئے کرن جوہر نے بھی جلتی پر تیل ڈالا اور نرگس سے ٹریٹ کی فرمائش کر ڈالی۔

سیانے کہتے ہیں کہ

"Love and cough can not be hidden." دیکھتے ہیں، نرگس اور اودے کب تک اس ریلیشن کو چھپا کر رکھتے ہیں۔ آخر اور بھی تو لوگ ہیں بالی وڈ میں راز چھپا کر رکھنے والے!



## جیلز رنیر کپور

پیر کپور گزشتہ دو سالوں سے مسلسل ناگانی کا سامنا کر رہے ہیں۔ ان کی دو فلمیں جن کا بڑی بے تابی سے انتظار کیا جاتا تھا، ہاکس آفس پر ہولی ٹرن سے ہٹ گئیں۔ رنیر کپور کے مقالے میں ان کے نامی اداکار کامیابیاں کیلئے میں من ہیں۔ گزشتہ دنوں میڈیا کے لہجوں سے بات کرتے ہوئے رنیر نے بتا دیا کہ ابھی کوئی فلم کامیاب ہوئی ہے تو مجھے المیہ ہوتی ہے کہ میں اس کی ڈیلٹ کا سہریل نہیں تھا۔ تاہم ابی ناچھو! میں اپنے نامی اداکاروں کی کامیابی سے جیلز میں بھی ہوتی ہے۔ اصل میں انھوں نے کہا کہ اس جیلز کا مسئلہ اصل میں ناچھو! اور المیہ میں لہجہ ہے۔ گزشتہ دنوں میں نے ناگانی کے مسئلہ پر بھی بات کی تھی۔

ابھی کوئی ایسا فلم کی بات بھی نہیں۔ تاہم جو فلم کی ہوگی۔













# Shahid Kapoor

گزشتہ تین سال افیئر زبھلانے کے لیے بی تھے، اپنی شادی سے بہت خوش ہوں۔

**شاہد کپور** بالی وڈ کے چارمنگ اور چاکلیٹی ہیرو ہیں۔ ”حیدر“ کی ریلیز سے قبل وہ صرف اپنے افیئر کی وجہ سے زیر بحث رہتے تھے۔ ”حیدر“ کی ریلیز کے بعد ان کا ذکر بالی وڈ کے بہترین اداکاروں کے ساتھ کیا جانے لگا۔ گوکہ وہ اس فلم میں ایکٹنگ کے لیے انڈین نیشنل ایوارڈ نہیں جیت سکے۔ تاہم ان کی صلاحیتوں کا اعتراف ہر کسی نے کیا۔ کچھ لوگوں نے تو یہاں تک کہہ

دیا کہ یہ ایوارڈ شاہد کپور کو ملنا چاہیے تھا۔ ”حیدر“ سے ایک نئے سفر کا آغاز کچھ یوں بھی خوب صورت رہا کہ گزشتہ ماہ وہ شادی کے بندھن میں بھی بندھ گئے۔ انھوں نے اپنا یہ فیصلہ سچ کر دکھایا کہ وہ بالی وڈ کی ہیروئنز کے ساتھ وقت گزار کر تنگ آچکے ہیں اور کسی عام لڑکی سے شادی کرنا چاہتے ہیں۔ ”حیدر“ سے شادی تک ان کا یہ سفر کن احساسات سے گزرا، ان کے حالیہ انٹرویو سے جانتے ہیں۔

ہیملٹ کا کردار ادا کرنا کیسا تجربہ تھا؟

میرے لیے یہ بہت منفرد تجربہ تھا۔ تاہم تھوڑا ڈر بھی تھا کہ اچھی طرح سے یہ کردار ادا کر سکوں گا کہ نہیں۔ اس کردار کے لیے میرا انتخاب وشال بھردواج نے کیا۔ مجھے

نہیں پتا کہ انھوں نے مجھے کیوں منتخب کیا۔ لیکن میں ان کا شکر گزار ہوں۔ ”حیدر“ میرے کیریئر کی بہترین فلم تھی۔

کیا آپ ہیملٹ اور خود میں کوئی قدر مشترک دیکھتے ہیں؟ ہیملٹ کا سفر بہت مختلف تھا۔ میں یہ تو نہیں کہہ سکتا کہ میری زندگی اس سے ملتی جلتی ہے۔ البتہ بچپن میں مجھے کئی ایسے مسائل کا سامنا کرنا پڑا، جن کی وجہ سے مجھے ہیملٹ کو سمجھنے میں آسانی ہوئی۔ ایسے کردار ادا کرنے کے لیے انسان میں ڈارک سائیڈ ہونا ضروری ہے اور یہ ڈارک سائیڈ مجھ میں بھی تھی۔

اس فلم کو انڈیا میں تنقید کا سامنا بھی کرنا پڑا۔

مزے کی بات یہ ہے کہ تنقید کے باوجود بھی یہ فلم کامیاب رہی۔ تنقید اپنی جگہ، ایسی فلم بنانے کے لیے بہت ”Guts“ کی ضرورت ہوتی ہے۔

کس ڈائریکٹر کے ساتھ دوبارہ کام کرنا چاہیں گے؟ امتیاز علی کے ساتھ کام کرنا چاہوں گا۔

2014ء کی پسندیدہ موویز؟

”حیدر“، ”کوئین“۔

کس ایکٹر کے ساتھ فلم کرنا چاہیں گے؟

عرفان خان کے ساتھ ”حیدر“ میں کچھ سیز کیے۔ اب ان کے ساتھ پوری فلم کرنا چاہتا ہوں۔ وہ بہت کمال کا ایکٹر ہیں۔

آپ کو پرانے افیئرز یاد ہیں یا بھول گئے؟ اب اتنی انرجی نہیں رہی کہ آپ بار بار کسی کے ساتھ ریلیشن قائم کریں۔ پھر بریک کریں اور پھر ان کی یادوں کے ساتھ زندگی گزاریں۔ جب سے تیس سال کا ہوا ہوں، اکیلا ہی زندگی گزار رہا ہوں۔ گزشتہ تین سال افیئر زبھلانے کے لیے ہی تھے۔ اپنی شادی سے بہت خوش ہوں۔

آپ آج کل کرینے کے ساتھ فلم کی شوٹنگ میں مصروف ہیں، کیا اس سے آپ دونوں کو کوئی فرق نہیں پڑتا؟ ہمیں کوئی فرق نہیں پڑتا کیوں کہ ہم صرف کواٹرز کی طرح کام کر رہے ہیں۔ وہ اپنی پرسنل لائف میں خوش ہے اور میں اپنی زندگی کا آغاز کر چکا ہوں۔

یوں اچانک شادی کا خیال کیسے آیا؟ میرے والد اکثر مجھے کہتے رہتے تھے کہ شادی کرلو۔ تمھاری عمر نکل رہی ہے۔ میں نے سوچا کیوں نہ شادی کر لی جائے۔ دیے بھی شادی میرے لیے ایک مقدس چیز ہے۔ اس لیے میں نے انکار نہیں کیا۔

آپ سے پسند کی شادی کی توقع کی جا رہی تھی۔ اس بارے میں کیا کہہ سکتے ہیں۔ میری شادی ارنبھٹ ہوئی۔ یہ زیادہ مناسب بات ہے۔

میرا سے آپ کی ملاقات کب ہوئی؟ ہم فیملی فرینڈز ہیں۔ کبھی کبھار کسی موقع پر ملاقات ہو جاتی تھی۔

آپ عمر میں میرا سے 12 سال بڑے ہیں۔ کیا انھیں اس ضمن میں کوئی مسئلہ نہیں رہا؟

شروع میں میرا میں بہت ہچکچاہٹ تھی۔ لیکن کچھ ملاقاتوں کے بعد سب ٹھیک ہو گیا۔

آپ نے میڈیا سے منگنی کی خبر چھپا کر رکھی۔ میں چاہ رہا تھا کہ باقاعدہ شادی ہو جائے تو تب یہ انکشاف کروں۔







Prof. Dr. Shaheena Asif



Hakeem Abdul Ghaffar Agha



جدید میڈیکل سائنس اور طبی ماہرین کے قلم سے تحریر شدہ  
اردو زبان میں اپنے موضوع کے حوالے سے پہلی مفصل

## پریگننسی گائیڈ

قیام حمل کے دوران مرحلہ وار رہنمائی  
یہ کتاب قیام حمل کے آغاز، دوران حمل تبدیلیوں، پیچیدگیوں اور بچے کی ماہانہ بڑھوتری  
کے بارے میں بھرپور رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

صحت بخش فوڈ پلان

ماملہ خواتین اور شیرخوار بچوں کی صحت کے حوالے سے ضروری غذائیت پر مشتمل  
غذائی اجزاء اور آسان Recipes اس کتاب کا خاصہ ہیں۔

شیرخوار بچوں کی نگہداشت

یہ کتاب بچے کی پیدائش، فینڈنگ کے مسائل اور ایک سال تک بچے  
کی نگہداشت اور نشوونما کے لیے ماؤں کی معاون و مددگار ہے۔

جلد شائع ہو رہی ہے

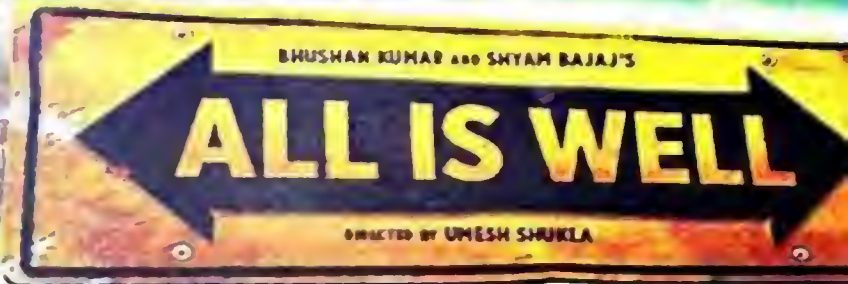
www.Paksociety.com



Published By: Jahangir Books







کرن ملہوترا کی ڈائریکشن اور کرن جوہر کی پروڈکشن میں بننے والی یہ فلم اس ماہ ریلیز کی جا رہی ہے۔ نام سے تو ظاہر ہوتا ہے کہ یہ ایک فیملی فلم ہے تاہم اس میں ایکشن اور ڈراما بھی کچھ کم دکھائی نہیں دیتا۔ فلم میں اکشے کمار، سدھارتھ ملہوترا، جیکی شروف اور جیکو لین فرنیٹڈز مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ یہ فلم ہالی وڈ فلم "Warrior" کا ری میک ہے۔ فلم میں کرینہ کپور خان آئٹم سانگ (میرا نام میری) پر فارم کر رہی ہیں۔ اکشے اور سدھارتھ کی کیمسٹری کو خاصا سراہا جا رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹریڈر ریلیز ہوتے ہی بے انتہا پسند کیا گیا۔ اس فلم کی پروڈکشن میں "Warrior" کے پروڈکشن ہاؤس Lions Gate Entertainment کا بھی حصہ ہے۔

ابھیشیک بچن ہالی وڈ موویز میں کبھی کبھار ہی دکھائی دیتے ہیں اور تو اور اپنی گزشتہ دو فلموں میں انھوں نے جو رول پلے کیے اس پر انھیں اپنی والدہ یعنی جیا بچن سے بھی خاصی باتیں سننے کو ملیں۔

"All is Well" میں ان کے ساتھ آسین اور رشی کپور مرکزی کردار نبھائیں گے۔ آسین کا گزشتہ ریکارڈ دیکھا جائے تو ابھی تک ان کی تقریباً تمام موویز 100 کروڑ کلب میں شامل ہوئی ہیں۔ تاہم آسین ابھیشیک کے لیے اچھی ثابت ہو سکتی ہیں یا نہیں۔۔۔ یہ تو ریلیز کے بعد ہی معلوم ہوگا۔

اس فیملی ڈراما فلم کی ڈائریکشن امیش شکلا اور پروڈکشن بھوشان کمار اور کرشن کمار کی ہے۔ فلم کا میوزک ہمیش ریشمیا اور Meet Bros Anjjan نے دیا ہے۔ فلم میں سناکشی سہنا آئٹم سونگ بھی پر فارم کر رہی ہیں۔

## PHANTOM

اس انڈین counter terrorism فلم کی ڈائریکشن کبیر خان اور پروڈکشن ساجد ناڈیا والا نے دی ہے۔ فلم میں سیف علی خان اور کترینہ کیف مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ یہ ایک پولیٹیکل تھرلر فلم بھی ہے جس میں مختلف ممالک کی پولیٹیکل پالیسیز اور پارٹیز کو بھی تنقید کا نشانہ بنایا گیا ہے۔ فلم میں مرکزی کردار انصاف کی تلاش میں کئی ممالک کی خاک چھانتا ہوا انڈیا سے یورپ پہنچ جاتا ہے۔ تاہم اس تلاش کے سفر کے اختتام پر اس پر یہ حقیقت آشکار ہوتی ہے کہ انصاف حاصل کرنے کے لئے اس کی بھاری قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔ اس سے قبل بھی سیف علی خان اسی طرح کی موویز میں قسمت آزما چکے ہیں۔ دیکھتے ہیں اس فلم سے وابستہ ان کی امیدیں برآتی ہیں کہ نہیں۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



Bursting with the  
Goodness of  
Real Fruit

MITCHELL'S®

Jam, Jellies & Marmalade

Made with the goodness of real farm-fresh fruits, Mitchell's jam, jellies and marmalade provide you and your family with the perfect start for the day. Mitchell's jam, jellies and marmalade are full of nutritious & nourishing fruits. So give your day a healthy start with Mitchell's range of Preserves.



MITCHELL'S For the Taste of Natural Goodness

www.Paksociety